

AL FEMMINILE - L'EMPOWERMENT DELLE RUNNER

correre

LUGLIO 2020 - NUMERO 429 - EURO 5,50

TRAIL RUNNING
PREPARARE
LE "ULTRA-ULTRA"
(MASSA)

SALUTE
ESTROGENI NEMICI
DEL DIMAGRIMENTO
(SPECIANI)

FOCUS
GARE A DISTANZA
IL RITORNO
ALLE COMPETIZIONI
TRA VIRTUAL RACE,
"CRONO"
E DISTANZIAMENTO
(RAFFAELLI)

ALLENAMENTO
I RITMI NELLA TESTA
(FALCO)
CORRERE IN LATTACIDOSI
(RONDELLI)
AUMENTARE
LA DISTANZA DI GARA
(VECCHIONI)

IL TEST GARA

ALLENIAMOCI DA SOLI
A INTENSITÀ MASSIMA
(PIZZOLATO)

ALIMENTAZIONE
• **TARASSACO**
PER PULIRE IL FEGATO
• **RIBES NIGRUM**
SOSTEGNO AL SURRENE





UN CUORE PULSANTE IN TERRA BATTUTA

LE OCCASIONI DI AGGREGAZIONE OFFERTE DAGLI ALLENAMENTI E DALLE COMPETIZIONI FAVORISCONO L'INCONTRO TRA LA DOMANDA E L'OFFERTA DI BENI. È COSÌ CHE UNA PISTA, OLTRE A ESSERE UNA SCUOLA A CIELO APERTO PER TANTI BAMBINI E UNA PIAZZA PER TANTI GIOVANI, DIVENTA ANCHE UN GRANDE MERCATO PER LA PRODUZIONE, LA TRASFORMAZIONE E LO SCAMBIO DI PRODOTTI. COSÌ È VISTA L'ATLETICA NELL'AMBITO DEL **PROCESSO DI SVILUPPO IN MOZAMBICO** CUI DANNO IMPULSO **DIGNITY-NO PROFIT PEOPLE ONLUS** E **PUROSANGUE ATHLETICS CLUB**, UN'ESPERIENZA CHE VA AVANTI DA ANNI. NE ABBIAMO PARLATO CON GLI IDEATORI



> L'ASSOCIAZIONE "Dignity-No Profit People Onlus" e "Purosangue Athletics Club" collaborano insieme, dal 2013, per promuovere, attraverso l'atletica, processi di sviluppo e autonomia locale in Mozambico, con l'obiettivo di favorire e accompagnare la crescita di ogni persona, sia come singolo individuo, sia come membro della comunità in cui vive. L'azione comune delle due organizzazioni, attuata concretamente in contesti fortemente problematici della provincia di Tete, individua nella corsa il

motore fondamentale per un progresso consapevole e sostenibile. Tale disciplina sportiva e le strutture a essa collegate assumono pertanto un ruolo centrale e prioritario negli interventi sociali promossi.

Il motore di un progresso consapevole
È la pista di atletica in terra battuta che offre a bambini e adolescenti la possibilità di essere accolti in un ambiente sicuro e protetto, che dà loro l'opportunità di ricevere una formazio-

ne, di condividere sogni e progetti, di vivere i diritti propri dell'infanzia e della giovinezza, di guardare con speranza a un futuro diverso. È la pista di atletica che rappresenta il cuore pulsante del villaggio, un nucleo attorno al quale ruotano attività produttive che coinvolgono l'intera comunità: la sartoria per confezionare magliette e calzoncini, l'agricoltura e l'allevamento per soddisfare il fabbisogno dei giovani atleti, la cucina per preparare pasti e merende ecc.

A seguire:

> pag. 98
Amazzonia
Daniele Barbone

> pag. 102
Namibia
Andrea Di Giorgio

Per conoscere meglio questo approccio, incontriamo Massimiliano Monteforte, runner e allenatore noto ai lettori di *Correre*, responsabile di Purosangue Athletics Club, ed Emanuela Bonavolta, architetto ed educatore, dal 2007 al 2015 coordinatrice dell'associazione "O Viveiro Onlus" e, dal 2016 a oggi, responsabile dei progetti di cooperazione di "Dignity-No Profit People Onlus".

Come nasce il progetto sportivo che unisce Dignity e Purosangue in Mozambico?

«Dignity e Purosangue sono due realtà fortemente orientate alla promozione di ogni persona e il nostro progetto sportivo è nato proprio a partire dalla condivisione di questa nostra missione – spiega Emanuela –. Il primo passo è stato la costituzione di una scuola di atletica per adolescenti e bambini, a Chitima, in Mozambico, nel 2013. Tutto ha avuto inizio proprio in quell'anno e in quella cittadina, dalla passione per la corsa di un giovane operaio, Rivaldo, e dalla sua partecipazione alla Maratona di Roma, cui fu invitato da Massimiliano Monteforte, che all'epoca era il responsabile del settore top runner della gara. Rivaldo ha corso la Maratona di Roma per due anni di seguito, divenendo un punto di riferi-

mento e un modello positivo per molti giovani del villaggio, che rimasero affascinati dai suoi racconti sul viaggio che aveva fatto, sulle emozioni che aveva provato, sull'esperienza vissuta in quello che lui stesso definiva un "outro mundo" (un altro mondo).» «Avventura che è stata anche raccontata nel libro *Il villaggio che corre*. Partendo da Rivaldo e da un successivo viaggio di Massimiliano a Chitima, abbiamo realizzato una pista da 200 m che ha immediatamente chiamato a raccolta i bambini dei villaggi. Ci siamo ritrovati, in breve, con centinaia di piccoli atleti, che partecipavano agli allenamenti con entusiasmo e costanza, con un abbigliamento molto vario e rigorosamente scalzi o, al massimo, con ciabattine ai piedi. Abbiamo iniziato a organizzare, in occasione degli allenamenti, merende per tutti e a improvvisare una serie di lezioni di portoghese e di matematica. La maggior parte dei nostri giovani atleti era in grado di comunicare solo nella lingua locale e non aveva, all'inizio, nemmeno la minima capacità di fare i calcoli, anche i più semplici. Imparare a contare i giri di pista è stato, per molti, una grande conquista. Alcuni, poi, hanno iniziato a confrontarsi addirittura con il cronometro, con la registrazione dei tempi.»





«Tutti noi dell'organizzazione siamo diventati un punto di riferimento importante – interviste Massimiliano Monteforte –, sia dal punto di vista personale (ci chiamano *tio* e *tia*) sia dal punto di vista formativo e gestionale. Alcuni atleti sono stati chiamati a partecipare a competizioni provinciali e alle selezioni nazionali. In tali contesti hanno perfettamente compreso l'importanza di conoscere la lingua ufficiale del Paese. Tra l'altro le nostre lezioni in pista hanno permesso anche un notevole miglioramento dei voti scolastici. Una ragazza di Chitima, Tamare Nino, ha partecipato a Roma, nel 2016, alla Best Woman di Fiumicino organizzata dalla ASD Atletica Villa Guglielmi. La giovane atleta ha fatto un viaggio che non avrebbe mai lontanamente potuto immaginare ed è stata sostenuta, quel giorno, anche da due tifose d'eccezione: l'ambasciatrice del Mozambico in Italia, Maria Manuela Lucas (ora viceministro della Cooperazione a Maputo) e la presidente dell'Associazione delle donne mozambicane in Italia (AMMI), Lúcia Joana Metazama. La sua





bellissima avventura è stata addirittura raccontata anche in un servizio di *Dribbling* su Raidue.

Abbiamo vissuto dei momenti veramente unici, che forse possono essere sintetizzati dal ricordo ancora così vivo e commovente dell'immensa gioia dei bambini quando, improvvisamente, durante un allenamento e dopo 6 mesi di siccità, è finalmente arrivata la pioggia. Una pioggia abbondante, che ha trasformato la corsa in una danza, ritmata dal grido "chuva! chuva!" (pioggia, pioggia). In quel momento la nostra pista ha ospitato la più bella festa del mondo! Indimenticabile.»

Quali sono stati gli sviluppi successivi del progetto?

«Stiamo promuovendo la realizzazione di una pista e l'avvio di una scuola di atletica a Matambo, a 30 km da Tete. La situazione è ancora più problematica e degradata rispetto a quella che avevamo trovato a Chitima. Manca l'acqua, manca l'elettricità, la scuola è limitata alle prime 7 classi di insegnamento, esiste solo un piccolo centro sanitario gestito



da infermieri, non sono presenti attività commerciali o di scambio. Le famiglie vivono coltivando piccoli orti, nutrendosi soprattutto del frutto del baobab e delle arachidi. I bambini sono impegnati per lo più come pastori per le capre» racconta ancora Monteforte.

«Tuttavia si tratta di un territorio che

presenta prospettive di sviluppo, legate alla sua vicinanza a Tete e al suo posizionamento sulla via verso la cittadina di Songo e la diga di Cahora Bassa. Anche la Diocesi locale ha scelto Matambo per la realizzazione di un complesso parrocchiale che riunirà 22 comunità del territorio. Credo succederà quanto è succes-



so a Chitima. Quando siamo arrivati, non c'era praticamente nulla, ma dopo circa 10 anni di impegno e lavoro, abbiamo lasciato una situazione decisamente più sviluppata. Ci auguriamo che succeda la stessa cosa con Matambo.»
«A Matambo stiamo realizzando una vera e propria cittadina, che i locali hanno voluto chiamare "Aldeia Dignity", il villaggio della dignità. Si tratta di una struttura completamente aperta che nasce e si sviluppa intorno alla pista di atletica. Per essere più precisi la pista sarà costituita da due tracciati: uno da 400 m per i più grandi, uno da 200 m per i più piccoli. La realizzazione della pista

sarà, insieme alla realizzazione del pozzo trivellato per l'acqua, il nostro primo intervento, il primo segno "comunitario" sul terreno di 10 ettari che ci è stato già affidato. E non sarà solo una pista, ma avrà tutte le caratteristiche di una grande piazza, attorno alla quale nasceranno le strutture per le attività educative e formative, la scuola per l'infanzia, le attività produttive, i servizi.»
«Grazie ai nostri primi interventi è stato possibile, per il momento, realizzare una linea principale di distribuzione dell'energia elettrica, alla quale potranno collegarsi anche alcune residenze della comunità. Si è trattato di una prima ri-

sposta alle esigenze della popolazione. Il terreno ci è stato affidato, con un documento ufficiale, dall'amministrazione del distretto di Marara. La consegna è avvenuta nell'agosto dello scorso anno, con una bellissima cerimonia tradizionale organizzata dai capi comunità, che è durata un'intera giornata.»

«Per la realizzazione del nostro progetto contiamo, in Mozambico, sulla collaborazione delle autorità locali, dell'associazione provinciale di Atletica di Tete (Apatete), della nostra associazione gemella Dignity Moçambique. Nel corso degli anni, poi, abbiamo avuto l'opportunità di sviluppare anche ottime relazioni con il Ministero dello sport a Maputo e con la Federazione mozambicana di atletica.»

Rispetto ad altre realtà di cooperazione in Africa, quali sono gli aspetti più innovativi del vostro intervento?

«Una delle parole chiave del nostro progetto è "insieme" – spiega Emanuela Bonavolta – e questo, anche se può sembrare banale, è in realtà uno degli aspetti più innovativi delle nostre iniziative. In Africa, purtroppo, molto spesso la popolazione subisce una serie di interventi, decisi e realizzati a prescindere dalle reali necessità dei residenti. La pista che pensiamo di realizzare a Matambo ci è stata richiesta dalla comunità che, conoscendo quanto avevamo fatto a Chitima, ha voluto che la aiutassimo a realiz-





zare, attraverso lo sport, un luogo di aggregazione, formazione e sviluppo.»

«Noi abbiamo subito risposto a questa domanda – aggiunge Monteforte – perché, in base all'esperienza che avevamo svolto precedentemente a Chitima, sappiamo che la pista è il luogo ideale dove ritrovarsi con tutti gli altri non solo per correre, ma anche per promuovere la formazione e la produzione, per fare

progetti. Insieme abbiamo deciso il luogo esatto in cui verrà costruita la pista e, sotto uno dei grandi baobab che circondano l'area che la delimita, la comunità ha già realizzato una piccola capanna fatta di canne e paglia per ospitare gli spiriti degli antenati e richiedere la loro protezione per il nostro progetto. Insieme realizzeremo l'intero tracciato. A Chitima era successa la stessa cosa. Un

runner italiano, Mattia Di Masi, dell'ASD Naturalmente Castelnuovo, aveva pensato con noi e realizzato, insieme a Rivaldo e ai ragazzi della comunità, una pista in terra battuta da 200 m.»

«Insieme, poi, a Matambo, avvieremo tutte quelle strutture che riceveranno un impulso particolare dalla presenza della pista e che favoriranno, allo stesso tempo, la crescita delle attività sportive.





Si tratta di un processo virtuoso e sostenibile che abbiamo già sperimentato e che costituisce un altro importante aspetto innovativo del progetto: le occasioni di aggregazione offerte dagli allenamenti e dalle competizioni favoriscono l'incontro tra la domanda e l'offerta di beni. E così la nostra pista, oltre a essere una scuola a cielo aperto per tanti

bambini e una piazza per tanti giovani, è anche una sorta di grande mercato per la produzione, la trasformazione e lo scambio di prodotti. Avremo bisogno di una serie di laboratori artigianali, dalla falegnameria alla sartoria; sarà necessario avere a disposizione una squadra che si occupi costantemente delle manutenzioni e della cura della struttura; avremo

bisogno di una cucina e di un refettorio, così come di piccoli orti e frutteti autogestiti; avvieremo l'allevamento di animali quali le caprette (per il latte) e le galline (per le uova). La comunità, coinvolta fin dall'inizio in tutto il processo, parteciperà attivamente nella gestione del progetto e garantirà la sua stessa continuità e la crescita. Ecco, questo è





un altro aspetto importante, perché garantirà la sostenibilità del progetto, tanto che, nel tempo, sia Dignity sia Puro-sangue potranno gradualmente lasciare l'intera gestione di "Aldeia Dignity" alla popolazione locale.»

«Dal punto di vista delle parole chiave – aggiunge Emanuela – vanno aggiunte anche partecipazione, sostenibilità, autonomia, dignità, con quest'ultimo vocabolo che rappresenta contemporaneamente la partenza, la linea guida e la finalità principale del nostro progetto. Già a Chitima avevamo sintetizzato questo nostro impegno con lo slogan "We Run for Dignity", che indica un vero e proprio modo di essere e che ci porta a correre tutti insieme per la dignità di ogni individuo, fin dall'infanzia.»

Perché è stata scelta proprio l'atletica e, in particolare, la corsa?

«Siamo partiti proprio dalla corsa – racconta Massimiliano (che nell'atletica ha sempre "giocato in casa", ndr), perché è l'attività che ci permette di coinvolgere il maggior numero di persone in un territorio in cui correre è veramente la cosa più semplice e spontanea che si possa fare. Come detto in precedenza, i bambini di Matambo sono impegnati per la maggior parte come pastori, e corrono abitualmente per rincorrere i capretti o anche solo per giocare tra di loro. E an-

che chi non può correre, può comunque partecipare come responsabile o dirigente. È quanto avvenuto, ad esempio, con Rosa Naissone, una ragazza di Chitima, che a 10 anni ha subito l'amputazione di una gamba, a causa di una infezione che non è stata curata correttamente. Rosa è stata coinvolta nell'organizzazione, nella distribuzione del materiale sportivo, nella registrazione del programma di allenamento. La corsa ha portato Rosa a ricevere, nel 2015, all'Arte Ortopedica di Budrio (BO), una protesi per la sua gamba che, un anno fa, abbiamo rinnovato

presso l'ITOP-Palestrina. Adesso Rosa è una delle formatrici responsabili del nostro progetto, è socia dell'Associazione "Dignity Moçambique" e svolge un ruolo fondamentale nella promozione dell'atletica.»

«Ci piace moltissimo l'idea che la corsa metta tutti sulla stessa linea di partenza. Ed è proprio quello che vogliamo portare avanti con il nostro progetto: offrire a tutti le stesse condizioni per poter partecipare alla competizione sportiva, così come a quella – ben più importante – della vita. Purtroppo, soprattutto nei





contesti in cui la povertà è più diffusa, il diritto di poter partire tutti allineati viene troppo spesso ignorato, generando spesso disuguaglianza ed esclusione. Il nostro progetto promuove uguaglianza e inclusione.»

Che risultati sperate di raggiungere, a medio e lungo termine?

«Attualmente abbiamo dovuto rivedere, in parte, la programmazione del nostro progetto, a causa dell'emergenza legata alla diffusione mondiale del Covid-19. Inevitabilmente anche le nostre iniziative hanno subito un rallentamento, causato da una serie di forti criticità dovute

al notevole aumento della povertà anche in Mozambico, aumento causato soprattutto dalle stringenti misure di contenimento. Si tratta, purtroppo, di una realtà che hanno vissuto molti Paesi in via di sviluppo», analizza Emanuela. «Comunque, possiamo sicuramente confermare come obiettivo a breve termine la realizzazione della pista (composta dai due tracciati da 200 e 400 m) e del pozzo trivellato per l'acqua, per la comunità. Nel medio termine prevediamo l'avvio di processi volti a migliorare la situazione generale del territorio, soprattutto in ambito alimentare-nutrizionale, didattico-educativo, igienico-sani-

tario. Vogliamo innanzitutto garantire i presupposti minimi per la sicurezza e il comfort di tutti i membri del "povoado" di Matambo. I risultati che prevediamo a lungo termine saranno soprattutto legati al consolidamento e all'ampliamento progressivo dei processi avviati, in ambito sportivo, formativo e produttivo. Ciò ci consentirà di garantire uno sviluppo a 360 gradi, che coinvolga interamente il territorio e che sia sempre più orientato all'autonomia, alla sostenibilità e riproducibilità.»

Quali partner sono coinvolti?

«Siamo sempre stati accompagnati dalla collaborazione di una serie di organizzazioni e associazioni, oltre alle istituzioni locali che ho già citato in precedenza. Abbiamo sempre creduto nell'importanza del gruppo, della squadra. Il nostro è un progetto che si svolge camminando insieme, o meglio "correndo insieme" verso una meta comune, rappresentata dallo sviluppo comunitario. Siamo sostenuti dai nostri soci e amici, da associazioni sportive, da organizzazioni nazionali e internazionali. Collaboriamo, ad esempio, con Harambee Africa International, con rapporti costanti con la sua delegazione portoghese. La presenza di questa realtà, legata al Mozambico anche dall'uso della stessa lingua, ci permette di coinvolgere gli stessi formatori di "Aldeia Dignity" fin dalla redazione della documentazione delle richieste di fondi. Insieme

me ad Harambee abbiamo sostenuto lo sviluppo di una serie di laboratori artigianali, offrendo formazione diffusa sul territorio. Il progetto sportivo "We Run for Dignity", che Dignity e Purosangue stanno sviluppando, è stato accolto molto favorevolmente anche da ASI (Associazioni Sportive e Sociali Italiane), che ci affiancherà come partner per la formazione.»

Questo progetto avrà una continuità in Mozambico anche una volta terminato? Avrà un impatto economico sulla popolazione?

«Ne siamo convinti – afferma Monteforte –. La continuità e l'impatto economico e sociale sulla popolazione sono aspetti che abbiamo valutato fin dalla fase di avvio del progetto e rappresentano i nodi essenziali di quanto stiamo realizzando. Sono, tra l'altro, due aspetti profondamente legati. La continuità è assicurata dal coinvolgimento e dalla partecipazione costante non solo dei referenti locali

ai quali viene affidata la gestione del progetto, ma anche di tutta la comunità, chiamata a prendersi cura e a contribuire allo sviluppo di quanto avviato insieme. Allo stesso tempo è proprio la comunità a essere il primo beneficiario del progetto, perché alla crescita del piano corrisponde, in modo proporzionale, uno sviluppo delle attività dei singoli individui del territorio circostante.»

«Abbiamo investito moltissimo, nel corso degli anni, nelle risorse umane locali. Possiamo quindi contare su formatori ben preparati, costituiti in prevalenza da giovani donne, e su un'associazione locale ("Dignity Moçambique"), che è perfettamente in grado di organizzare e gestire, con noi, tutto il progetto, garantendo continuità e crescita, per tutti. Il nostro contributo è fondamentale soprattutto all'inizio, sia per fornire le risorse economiche necessarie ad avviare i vari processi, sia per condividere le nostre cono-

scenze tecniche e operative, dando allo stesso tempo forza e consistenza alle conoscenze del luogo in cui operiamo. Certo, devo ammettere, che non tutti i nostri partner hanno capito immediatamente per quale motivo per noi fosse così importante partire dall'atletica, piuttosto che da altre attività che potevano essere, a loro parere, più adatte nell'offrire una risposta più adeguata e rapida alle emergenze del territorio. La nostra strategia, tuttavia, non punta mai al solo sostegno e all'appoggio immediato, fine a se stesso. Noi vogliamo sostenere lo sviluppo, attraverso l'avvio di processi che possano andare avanti, in un prossimo futuro, senza richiedere necessariamente un nostro intervento. Insomma, si tratta di un progetto che non si conclude né si esaurisce, ma che trova in se stesso le risorse per svilupparsi e ampliarsi, coinvolgendo territori sempre più ampi.» <

