



# L'estrema urgenza di agire per il clima

## Intervista a Ivana di Martino

AB Review Voice 

Per ascoltare il podcast  
di questo articolo,  
inquadra il QR CODE.



La runner Ivana di Martino vuole richiamare, con le sue straordinarie performance sportive, l'attenzione del mondo sull'esigenza di agire in modo rapido ed efficace per scongiurare i rischi del cambiamento climatico.



Penso che il nome, ideato dall'agenzia che mi ha seguito, riassume perfettamente il motivo che mi ha spinto a intraprendere questa impresa. La gravità della situazione climatica e ambientale è prossima a un punto di non ritorno: la temperatura globale si attesta a un + 0,8° C rispetto al secolo scorso e, come dichiara l'ultimo Rapporto sul clima dell'Onu, "La finestra di opportunità per garantire un futuro vivibile si sta rapidamente chiudendo". Proprio per questo nasce "In Extremis – Last run against climate change", un percorso sostenibile, patrocinato dal Comune di Milano, che mi ha visto correre più di 7 maratone in 4 giorni consecutivi (295 km, 3.000 metri di dislivello) da Alta, attraverso gli splendidi scenari norvegesi, fino a raggiungere Nordkapp, l'estremità nord del nostro continente, per sensibilizzare l'opinione pubblica sul cambiamento climatico.

#### **Perché la Norvegia?**

Ho scelto la Norvegia perché è uno dei Paesi più impegnati e attivi in materia di preservazione ambientale. Inoltre, raggiungere Capo Nord sta proprio a significare la fine del nostro continente, l'estremità dell'Europa, ma che ho voluto vedere come anche il punto di svolta e di rinascita. Ho sognato e studiato a lungo questa meta e il percorso per poterla attraversare. Mi sono impegnata in una notevole preparazione atletica, durante la quale ho allenato sia il corpo, seguendo un programma specifico, sia la mente, che in imprese su lunghe percorrenze fa la vera differenza.

#### **Come hai vissuto le condizioni meteo poco favorevoli?**

La Norvegia è un Paese caratterizzato da un clima molto variabile. Io e la mia squadra lo sapevamo e ci siamo attrezzati per questo, a partire dall'abbigliamento. Purtroppo, le condizioni climatiche sono state

Correre è  
l'unica cosa  
che mi fa  
sentire libera,  
è una valvola  
di sfogo,  
un modo  
per liberare  
la mente.

particolarmente avverse, più di quanto avessi preventivato, mettendomi a dura prova, soprattutto il vento che in certi tratti soffia davvero fortissimo.

#### **Qual era il tuo pensiero fisso nella corsa verso Capo Nord?**

Mentre correvo, mi sono immersa in paesaggi e colori mozzafiato che meritano di essere preservati e curati. Questo ha rafforzato il mio scopo, quello di mandare un messaggio forte e chiaro sul cambiamento climatico e di coinvolgere e responsabilizzare chi mi ha seguito. La salvaguardia dell'ambiente è dovere di tutti ed è urgente. È importante che ognuno di noi faccia la sua parte per garantire che anche le future generazioni possano apprezzare le meraviglie che il nostro Pianeta ci offre.

Sensibilizzare il mondo sui gravi rischi posti dal cambiamento climatico attraverso imprese sportive fuori dal comune o addirittura "estreme". È questo il compito che, già da molti anni, si è assunta Ivana di Martino, runner capace di performance esaltanti ed esemplificative dedicate a sostenere cause sociali diverse con particolare attenzione per donne, bambini e persone con patologie. In questa intervista Ivana racconta le sue esperienze di anni in Italia e in Europa, e le motivazioni che l'hanno spinta ad agire.

**Sei rientrata da poco dalla tua ultima missione "In Extremis – Last run against climate change", come è nata questa impresa e quale obiettivo persegue?**

ph. Jodago



ph. Jodago

**Quale ruolo ha avuto il team in questa missione?**

Avere al mio fianco quattro esperti, che stimo sia a livello personale sia professionale, mi ha permesso di avanzare verso Capo Nord senza mai perdere la fiducia nelle mie possibilità e nel loro supporto. La squadra è formata da Fabio Vedana, coach e team leader, che ha gestito la mia preparazione fisica con un programma specifico; Omar Di Felice, extreme cyclist, che mi

ha seguito in bici durante tutto il percorso; Maddalena Martera, responsabile clinica e trattamenti; Luca Borreca, che mi ha scortato in macchina e di corsa dal punto di partenza al traguardo.

**Abbiamo parlato della tua ultima missione, ma come è iniziato tutto? Come è nata la tua passione per la corsa?**

Avevo 11 anni quando ho corso per la prima volta, ispirata da mio fratello maggiore che da bambina è sempre stato il mio idolo. Un giro di 6 km nel parco di Monza, la mia città natale, mi ha fatto capire che la corsa sarebbe stata il mio sport, la mia passione. Correre è l'unica cosa che mi fa sentire libera, è una valvola di sfogo, un modo per liberare la mente. Oggi la corsa è per me uno strumento fondamentale per comunicare quanto mi sta a cuore una causa e raggiungere più persone possibili. Nascono così le mie imprese. Vorrei che la forza che sperimento attraverso la corsa diventasse fattore comune con gli altri e indirizzasse le energie di tutti noi verso questioni sociali importanti e spesso urgenti.

**Nel corso degli anni hai promosso diverse imprese che sono diventate veicolo di progetti a sfondo sociale. "In Extremis – Last run against climate change" è solo l'ultima in ordine cronologico. Per quali altre cause ti sei battuta?**

È vero, negli ultimi anni con le mie missioni mi sono impegnata a favore di donne, bambini e persone con patologie. Nel 2013 ho terminato "21 volte donna", correndo 21 km ogni giorno per 21 giorni per l'associazione Doppia Difesa. Nel 2014 ho corso Running for Kids, partendo con una maratona e poi diminuendo ogni giorno la distanza di 2 km, fino a correre i 2 km finali a Milano, insieme al rappresentante delle istituzioni Pierfrancesco Majorino, arrivando a Palazzo Marino. In totale, ho percorso 462 km totali in 21 giorni per Terres des Hommes. Il 2015 è stato



ph. Jodago



## IN EXTREMIS

Last run against climate change

l'anno di ReXist Run, 700 km in 8 giorni, da Ventimiglia a Muggia, con una corsa media di 90 km al giorno, sostenendo Dynamo Camp.

Nel 2016 ho corso da Milano a Bruxelles in 13 giorni, percorrendo 909 km, per aiutare i 23 milioni di bambini in Europa che non hanno accesso al cibo, appoggiando Banco Alimentare. Il giorno successivo sono stata accolta in Commissione Europea. Sono poi stata, nel 2017, la prima donna a

percorrere una corsa non stop intorno al Monte Bianco, segnando il nuovo record. A settembre del 2019 ho svolto la sesta impresa Run Everesting da Cortina allo Stelvio non-stop, correndo solo in salita fino a raggiungere il dislivello dell'Everest per Fondazione Umberto Veronesi. Infine, durante il lockdown ho ideato una Challenge per raccogliere fondi, insieme a Rete del Dono, per il Policlinico di Milano, facendo 50 km nel vialetto del box.

La gravità della situazione climatica e ambientale, ammonisce l'Onu, è prossima a un punto di non ritorno e occorre dunque agire con estrema urgenza.