

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La mia esperienza  
**Autor:** Moretti, Cristina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999500>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La mia esperienza

di Cristina Moretti, 28 anni, campionessa svizzera 400 m ostacoli 1987, ora atleta di mezzofondo

Mi alleno tutti i giorni. Il correre fa parte della mia giornata – quindi della mia vita – come il mangiare, il dormire e... il lavorare, cioè pur sempre non fino al punto da sostituire la mia professione. In altre parole, non sono professionista, anche se la mia attività lavorativa è leggermente ridotta, per permettermi di allenarmi con calma, nonché concedermi qualche momento di distensione per recuperare e ricaricarmi. Nessuno mi paga, dunque, ma nessuno neppure mi costringe: la scelta è del tutto mia e solo da me dipende quanto sono disposta a dare per raggiungere determinati obiettivi o successi sportivi. Mi ritrovo spesso a domandarmi qual'è la vera ragione che si nasconde dietro a questa mia irresistibile passione, visto che mi sono resa conto di non riuscire più a farne a meno, almeno fintanto che il mio fisico e la mia psiche riescono a sopportare gli sforzi quotidiani delle intense sedute di allenamento.

Ho iniziato la pratica dell'atletica leggera a 13 anni, in altre parole, è mezza vita che corro.

In questi anni ho capito che non è per la medaglia d'oro che continuo ad allenarmi (mi sarei già arresa tanto tempo fa) bensì per un impulso più complesso e per questo assai più difficile da spiegare, persino a me stessa, a li-

vello dei miei pensieri. Il movente insomma va ben oltre la prestazione concreta sportiva, io direi che si tratta quasi di un discorso continuo con il proprio corpo, una ricerca dei propri limiti, una sfida con se stessi: la volontà insomma di riuscire a vincere e a superare se stessi.

Sono queste quindi le ricompense principali che io traggo dallo sport di competizione, il quale comunque prevede soprattutto un confronto con gli altri concorrenti, e dove lo scopo sta nel riuscire a fare meglio di loro. Ma nel mio caso anche un successo sugli altri rappresenta in primo luogo una vittoria su me stessa, per cui mi è già capitato di «vincere» una gara anche quando in verità ero arrivata ultima.

E non è questo forse lo scopo ricercato pure nella vita quotidiana, ovvero la volontà di dare il meglio di sé e di migliorarsi continuamente? Certamente lo sport è stato per me una grande scuola di vita: tanto mi ha chiesto, ma certamente in misura maggiore mi ha ripagato.

Ma sono percepite anche dagli altri queste mie motivazioni? Come è vista dalla gente comune la donna che pratica intensamente uno sport di competizione?

Non mi considero affatto un caso anomalo, ma sono pur sempre co-

## Cristina Moretti

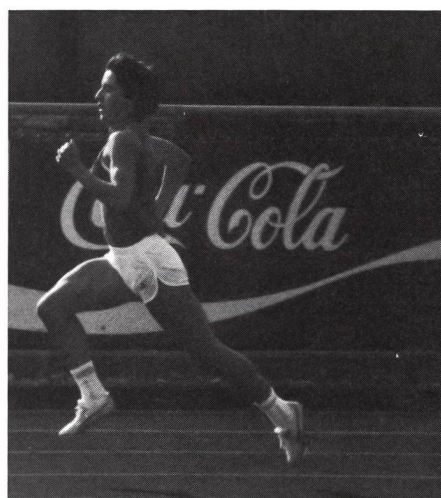
### Successi sportivi:

- 1982 Medaglia d'argento Campionati Svizzeri, 400 m HS
- 1983 Medaglia d'argento Campionati Svizzeri, 400 m HS
- 1984 Medaglia d'argento Campionati Svizzeri, 400 m HS
- 1985 Medaglia d'argento Campionati Svizzeri, 400 m HS
- 1986 Medaglia d'argento Campionati Svizzeri, 400 m HS
- 1987 Campionessa Svizzera, 400 m HS

Partecipante Coppa Europa  
9 selezioni nella nazionale Svizzera assoluta

### Migliori prestazioni:

- 400 m ostacoli 57,83
- 100 m ostacoli 13,71



sciente di appartenere ad una categoria assai rara dalle nostre parti.

Se – in Ticino – gli uomini che esercitano un'attività sportiva a questo livello sono piuttosto numerosi, le donne oltre i 25 anni si possono si e no contare sulle dita delle mani.

Generalmente sono poco curante dei commenti della gente nei miei riguardi quando – ad esempio – mi vedono correre e destreggiarmi in esercizi strani e ridicoli per la strada, magari al buio o sotto la pioggia battente, ma questo sarebbe effettivamente un tema meritevole di un'analisi più approfondita.

Già all'interno del mio nucleo familiare o nella cerchia dei colleghi di lavoro è interessante osservare, l'atteggiamento nei miei confronti: solitamente tutti si mostrano entusiasti e ammirati, «tifosi» insomma, ma c'è anche chi in verità nasconde perplessità e scetticismo, quasi a chiedersi se non ho proprio nient'altro di meglio da fare.

Come detto, ho imparato a non farci troppo caso e – sia come sia – continuo ad ascoltare il mio corpo e i miei impulsi e... mi fermi chi può. ■