

Matteo Marzotto, classe 1966, è Vice Presidente Esecutivo di Italian Exhibition Group, dopo essere stato Presidente di Fiera di Vicenza dal 2013 al 2016. È Presidente e Azionista di Dondup da settembre 2016, Presidente di Associazione Progetto Marzotto dal 2012 e Presidente di Mittelmoda Fashion Award dal 2008. È uno dei promotori (gennaio 1997) della

Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica-Onlus, invitato permanente al Consiglio Generale di Nuovi Orizzonti AIPDF (Associazione Internazionale privata di fedeli di diritto pontificio). È stato uno dei volti Ambassador di Expo Milano 2015. Appassionato di ciclismo, conduce una vita molto attiva. Lo sport e la sana alimentazione sono per lui uno stile di vita.



Photo credit: Courtesy Giovanni Gastel



MATTEO MARZOTTO LO SPORT È UNO STILE DI VITA

Ho fatto diversi sport con un certo grado di serietà fin da giovane, e tutte queste esperienze si sono tradotte in una scuola di vita. Continuo a pensare che questo è lo scopo principale dello sport, sia quello agonistico sia quello legato al wellness e alla salute. Rigore, attenzione, continuità sono solo alcuni dei valori importanti che lo sport ti insegna e che la vita ci chiede. Ho corso anche in moto e in macchina ma quella che mi è rimasta nel cuore è la bicicletta, che è sempre stata per me uno strumento di contatto con la natura e una splendida metafora della vita. La considero tuttora un elemento fondamentale per l'equilibrio della mia vita.

Per me muoversi però non è solo bicicletta ma tante cose. In uno stile di vita attivo ed equilibrato di questo tipo, infatti, alla base di tutto c'è l'alimentazione, che può essere l'elemento che ti fa stare bene e raggiungere le performance che ti sei prefissato, oppure

la chiave con cui ti fai del male e ti distruggi giorno per giorno. In questi mesi sto avviando un progetto di alimentazione legato allo sport e a uno stile di vita attivo che si chiama Iaderlife (www.iaderlife.it): avendo provato le teorie sulla rotazione proteica e altre diete simili, ho capito quanto uno stile di vita corretto unito a una passione equilibrata per lo sport sia alla fine la carta vincente per raggiungere e mantenere un benessere fisico e mentale, anche in una vita piena di impegni. Cerco quindi di mangiare bene concedendomi al massimo un paio di eccezioni a settimana. Mi piace pedalare e durante l'anno partecipo anche a competizioni più impegnative. Recentemente ho persino affrontato una gara estrema in mountain bike in Australia e in Sudafrica, ma apprezzo anche lunghi periodi in cui pedalo in campagna da solo o con gli amici senza pulsioni agonistiche.

La base per una vita sana è muoversi il più spesso possibile, dedicarsi del tempo. Io per esempio in bicicletta riesco a pensare, pregare e ragionare su tante cose. Ma soprattutto cerco di mantenere un equilibrio, senza angosciarmi troppo se non riesco sempre a rispettare i miei ritmi di allenamento. Se capita di dover viaggiare o di avere una settimana difficile in cui non puoi allenarti come vorresti, non te la devi prendere. Puoi fare piccoli esercizi in albergo o ritagliarti solo mezz'oretta per una corsa, ma senza stressarti o sentirti in colpa. Quando trovi un buon equilibrio, sapendo che recupererai il tempo perduto facendo quello che ami e magari in un posto che ti piace, allora il benessere viene da sé.

Questa la summa del mio pensiero, al quale

posso solo aggiungere che come tutti ho dei sogni irrealizzabili, come prendermi un anno sabbatico e starmene in campagna a non fare nulla oppure affrontare un anno di gare in giro per il mondo. Questi sogni però non contano perché alla fine non posso e non voglio realizzarli perché la vita reale, quella vera, quella di tutti i giorni mi interessa di più. E di certo non mi faccio mancare le emozioni forti: sono reduce da una corsa molto impegnativa a Ischia, una 100 km in bicicletta, parteciperò alla Maratona delle Dolomiti e alla Hero. La spinta e la motivazione per tutto questo le trovo dentro di me. È qualcosa di romantico, certo, ma è anche un modo per mettere nel proprio cassetto un pezzo di vita memorabile che ti farà sempre piacere aver fatto. L'autostima, le endorfine e le energie buone sono una delle cose più importanti dello sport e sono quelle che ti aiutano a superare i periodi difficili che la vita ti riserva sempre. Ringrazio però il buon Dio di essere fortunato e di potermi inventare queste sfide con me stesso. A chi non trova la motivazione posso dire questo: devi solo superare il momento difficile iniziale, quando tutti gli sport ti fanno sentire inadeguato e goffo. Devi avere fiducia e crederci: alla fine guadagni moltissimo, anche per la qualità della vita in generale. Ovviamente questo succede se ti tratti bene a tavola ed eviti di cadere nell'ossessione per lo sport 24 ore su 24 che con ogni probabilità durerà molto poco nel tempo: lo sportivo vero pratica sport per tutta la vita facendo una vita normale, godendosi uno stato di forma credibile e duraturo, non incredibile né irraggiungibile o immaginario.

RIMINIWELLNESS, FIERA DI RIMINI, DAL 1 AL 4 GIUGNO

“È la più grande palestra del mondo che apre solo per qualche giorno all'anno, è l'occasione più aggregante per gli appassionati di wellness.

Tutte le motivazioni di ogni sportivo convergono in questa fiera. Il segreto è avere qui tutti gli sport e tutti nello stesso momento. Il non plus ultra del concetto di *Mens Sana in Corpore Sano*”. (Matteo Marzotto)

RIMINIWELLNESS è prima di tutto una festa di energia positiva dove fitness e benessere si uniscono nelle loro declinazioni più stravaganti: fisico, olistico, giocoso, alimentare, funzionale o rilassante. Tante le personalità della fiera: Food Well Expo, WPRO, rivolta al settore B2B di aziende e professionisti, WFUN, RiminiSteel, per chi ama l'attività heavy e gli sport da combattimento, e Riabilitec, per la riabilitazione e la rieducazione motoria. Giunta alla

dodicesima edizione, quest'anno la manifestazione è curata dal marchio Italian Exhibition Group, una delle realtà leader nel comparto fieristico italiano, nata dall'integrazione tra Rimini Fiera e Fiera di Vicenza. Oltre 500 tra i più acclamati presenter provenienti da tutto il mondo fanno scatenare il pubblico di RIMINIWELLNESS attraverso **45 palchi** animati in contemporanea (5 pilates, 4 acqua, 6 danza, 4 indoor cycling, 17 fitness, 5 walking, 4 yoga). Grazie anche alla più grande area acqua mai realizzata indoor con **350 metri quadrati di vasche**, per un totale di 1.200 metri cubi d'acqua, sono più di 1.500 le ore di lezione e 1.960 le singole sessioni di allenamento in quattro giorni non stop di maratona del benessere che coinvolge oltre 20 chilometri di costa.

www.riminiwellness.it