



Mi piace 48.820



Costanza Laliscia: una promessa mantenuta

Di [Maria Cristina Magri](#)

Quattro chiacchiere con Costanza Laliscia, l'amazzone umbra pluricampionessa italiana delle lunghe distanze: precisione, puntualità, determinazione e...



Costanza Laliscia con uno dei suoi cavalli, foto archivio Laliscia

Perugia, 24 gennaio 2022 – Dalle storie dei campioni si può sempre imparare qualcosa: anche quando sono giovanissimi.

Costanza Laliscia ha 22 anni, vive in un paese sulle dolci colline vicine a Perugia e si è [laureata](#) col massimo dei voti alla facoltà di Scienze Motorie e Sportive all'Università del capoluogo umbro.

Nell'Endurance Laliscia ha vinto una sfilza di titoli italiani, il titolo europeo 2019, gare internazionali in mezzo mondo, la medaglia d'argento al valore atletico del Coni, per due volte (2016 e 2019) il Fei Young Riders World Endurance Ranking ed è l'ambasciatrice internazionale dell'Endurance in carica.

Insomma, la persona giusta per parlare di quello che significa essere campioni in questa disciplina.

“Ma occorre fare una premessa importante” ci spiega Costanza, “nel nostro sport siamo in due: c'è anche il cavallo. Sono importanti le doti del cavaliere, ma è il cavallo che fa la differenza. Sono stata fortunata a crescere in un ambiente che mi ha permesso di fare certe esperienze e la possibilità di montare molti cavalli forti”.

Ma lei cosa ci ha messo, su quei cavalli così forti?

“Mi sono impegnata moltissimo. Sono sicuramente molto determinata, sin da piccola. Sono **precisa, puntuale**, se voglio una cosa la raggiungo e se non mi viene bene inizio daccapo. Mi ci logoro anche: ma sto imparando ad accettare gli sbagli perché so che sono un modo di crescere. Ma l'imperfezione proprio no”.

Deve fare molti sacrifici per mantenere questo livello di impegno?

“A me piace la **vita di scuderia**, sono sempre stata disposta a rinunciare a tante cose normali per una ragazza della mia età. Ma non è un sacrificio, io sto bene facendo queste cose e in questo modo, perché sono consapevole del fatto che è stato il mio atteggiamento a portarmi avanti nello sport”.

Una qualità fondamentale che ti riconoscono pubblicamente, senza timidezze?

“Che ho una grande **sensibilità** con i cavalli, mi riesce capirli bene e mettermi insieme anche se non li ho mai montati: credo sia perché in generale sono molto aperta, predisposta all'altro. Questo aiuta tanto nell'**equitazione**, e in genere è una qualità che caratterizza proprio noi donne”.

Qualche difetto da confessare?

“Non accetto il cambiamento, sono una precisa e se qualcosa non è ben fatto lo ricomincio. E se capita un imprevisto che mi fa ritardare sulla tabella di marcia fatico a sopportarlo. Però sono difetti che si possono vivere come pregi, in fondo”.

Una competenza fondamentale nell'Endurance?

“Mi serve tanto riuscire a **rimanere concentrata** tutte le ore della gara, che sono tante. Non cedo alle **distrazioni**. Non canticchio, non ascolto musica, il mio obiettivo lo devo raggiungere pensando alla gara, al cavallo, studiando gli avversari, scegliendo l'**andatura migliore** in base al terreno. E questo si può fare solo con la concentrazione: ad alto livello anche le piccole cose fanno la differenza”.

Le caratteristiche di un cavallo vincente nell'Endurance?

“Lo studio delle **genealogie**, la costruzione di un cavallo parte da lì. Poi ci vuole un **buon allevatore** che lo cresca nel modo giusto. Ma oltre alle doti fisiche deve avere buona **testa**: per noi non è come il salto ostacoli, che in due minuti il cavallo ha finito il lavoro. Con l'Endurance in gara ci sta anche 13 ore, deve avere molta **forza mentale** per ripartire dopo essersi riposato. Non è facile ed è lì che vedi il **cavallo campione**, quello che non si innervosisce sprecando energie inutili come può capitare alla partenza, per esempio”.

Un cavallo che per lei è speciale?

“**Rok**: con lui ho fatto tanti dei miei primi passi importanti, mi ha fatto crescere e vincere tante medaglie. Era **complicato**: quando lo sellavamo dovevamo farlo camminare e avevo al massimo 15 secondi di tempo per montarlo, se no combinava guai. Dopo era meraviglioso, a livello mentale il **perfetto cavallo da endurance**: un lottatore, roccioso, non ha mai fallito una gara e sapeva sopportare la fatica mentale come un maratoneta. Mi ha insegnato tantissimo, anche tenere le **redini ben strette** in mano visto che inciampava spesso e abbiamo fatto delle cadute anche brutte con lui. Ma è stato il mio Professore, e nel mio cuore c'è un posto speciale per lui”.

Una novità a casa Laliscia

“Grazie alla grande passione che condivido con papà, l'anno scorso abbiamo pensato di aprire l'**Italian Endurance Stables & Academy**. Non solo a livello di stage o formazione Endurance ma proprio come vera scuola di equitazione: abbiamo tantissimi ragazzi che ci seguono per imparare a montare a cavallo, perché a me piace tanto **trasmettere** quello che faccio”

[Pubblicità \](#)
[Contatti \](#)
[Informativa privacy \](#)
[Archivio commenti](#)

CERCA

Cerca

Cerca

SEGUICI