AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

DALL'AQUILA ALLA MARATONA DI NEW YORK: BONTEMPO, "UN VIAGGIO FUORI DALLA ZONA DI COMFORT"

6 Novembre 2024



L'AQUILA – "La Maratona di New York per me ha avuto un significato metaforico, che va oltre lo sport, è stato un viaggio, un percorso di crescita personale che mi ha portato a correre 42 chilometri anche se non sono un'atleta professionista".

Lo ha detto in collegamento da New York Daniela Bontempo, consigliere della Lega al Comune dell'Aquila, consulente del lavoro esperta di risorse umane e business coach.

"Un'esperienza che è cominciata con un viaggio interiore, attraverso la conoscenza di me e di quelle che erano le mie convinzioni, a volte limitanti. Per me è stato tutto nuovo, mi sono sfidata. Sono uscita dalla mia zona di comfort, mi sono alzata presto la mattina, sono andata a correre, uscendo dalla routine".

"Ed è proprio questo il messaggio che voglio trasmettere, è bello alzarsi da quella 'poltrona' metaforica sulla quale ci adagiamo spesso. Per me ha significato una riscoperta del mio potenziale. Se vogliamo possiamo raggiungere quell' obiettivo, accogliere quel cambiamento, ma è importante uscire dalla zona di comfort".

Per quanto riguarda gli allenamenti, ha spiegato, "sono cominciati oltre un anno fa. Mi sono allenata superando tante

interferenze, interne ed esterne, ci sono voluti determinazione, forza e disciplina”.

“È stata una sfida nella sfida, per il percorso di preparazione è comunque necessario affidarsi a persone competenti, come ho fatto io”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli