

43° chilometro

IL CARRARINO DI MARMO

La corsa l'ha folgorato tardi. Ma Paolo Barghini è uno tostissimo ed è arrivato lontano, molto lontano DI GIULIANO ORLANDO



RE D'EGITTO E GIORDANIA

Barghini all'ultima Jordan Racing the Planet, che ha dominato. A destra è col gruppo degli italiani e, in basso, trionfatore alla Sahara Race 2009

NON È MAI TROPPO TARDI. Il dottor Paolo Barghini, di Carrara, superati i quaranta da un paio d'anni, nel 2002 si è chiesto se la professione medica fosse una fede condivisa o se gli stesse nascendo una nuova passione, inarrestabile. «In casa - ricorda - ero il classico sportivo in poltrona. Mentre Gabriella, mia moglie, dava l'esempio praticando corsa, canoa e bici, io restavo seduto davanti alla tivù. Capivo che l'esercizio era fine a se stesso. Per uno alto 1,82 gli 85 chili non parevano un problema. Ora che di chili ne peso 71 capisco quanto fossero inutili quelli in eccesso».

Poi cos'è accaduto? «Ai primi di settembre del 2002, al campo scuola di Marina di Carrara, dove avevo preso a corricchiare, incrocio Mauro Marchetti, che non vedevo dai tempi dell'università e che poi ho scoperto essere il presidente dell'Atletica Carrara. Dopo i saluti mi propone d'iscrivermi alla Maratona di Firenze. Sapevo che era una corsa lunga 42 chilometri, non altro. Per farla breve, la preparo in due mesi, visite mediche comprese, con allenamenti

pazzeschi considerando l'imperizia nel campo specifico. Ricordo il primo "lungo" di 32 chilometri, distanza siderale per un neofita. Un incubo: sono tornato a casa distrutto. Col senno di poi mi chiedo come abbia potuto resistere a quella cura da cavallo senza rompermi. Chiudo la corsa fiorentina in 3:15'49", tra lo stupore mio e dei compagni, tenendo conto che al quarantaduesimo chilometro mi fermo ignorando i 195 metri restanti. Solo l'urlo della gente mi ha fatto capire che il traguardo era più avanti».

L'ALTRA PARTE DI PAOLO

«In quel momento - continua Barghini - nasce l'altra parte di me stesso. Capisco che la corsa che coniuga l'esaltazione della fatica, che sprigiona tonnellate di adrenalina, che ti fa scoprire i tesori nascosti nel tuo corpo, è entrate in me. Il classico colpo di fulmine. Proseguo con altre maratone, ma si tratta del rodaggio per imprese diverse. Intanto nel 2003 mi tolgo la soddisfazione di scendere a 2:56' a Padova e a 1:22' nella mezza di Pistoia. Capisco di andare forte. Il 2004 è l'anno dei progetti e delle prime delusioni. A Padova fallisco il personale e per rifarmi m'iscrivo



alla 100 km del Passatore! Decisione improvvisa - a casa non sanno nulla - per stare assieme agli amici Max Puntelli e Massimo Vanelli, con i quali nel 2005 proverò l'emozione della Marathon des Sables in Marocco. Parto da Firenze affidandomi alle sensazioni. Non m'impongo nulla. Corro per 100 chilometri e arrivo a Faenza dopo 8 ore e 44 minuti, sessantaquattresimo assoluto e tra i migliori over 40. Una grande impresa». **Dire esagerato è un complimento soft. Perché questa voglia di corsa estrema?** «Sono uno che prende tutto sul serio. Nel momento che realizzo di possedere qualità notevoli nella corsa di resistenza, voglio scoprire dove posso arrivare. Il deserto diventa l'oggetto del desiderio e ancor oggi il sogno da rinnovare. Accetto il rischio dell'inesperienza e lo pago senza lamentarmi. Alla prima Marathon des Sables mi emoziono quando vedo Marco Olmo, un mito. Apprendo a mie spese le malizie del correre sulla sabbia. Mi aiuta la resistenza alla fatica, ho una soglia del dolore da kamikaze. Siamo in quattro toscani, inesperti ma tosti. Concludo al ventottesimo posto, eccezionale per un debuttante e il nostro team finisce sesto, primo tra gli italiani. Vado alla Londra-Brighton, antica corsa di 89 chilometri, alla cinquantacinquesima





edizione. Nella cittadina dove avevo studiato inglese nelle vacanze estive è un ritorno sentimentale. Vinco nella mia categoria, settimo assoluto. A quel punto nasce un progetto importante. Ormai il runner prevale sul medico, ma le conoscenze specifiche diventano la carta vincente per far compiere il salto di qualità a chi sceglie le ultra e il deserto da corridore. Inizio da me stesso. Basta con l'improvvisazione: esami specifici, integratori, allenamenti mirati e riscontri con analisi del sangue. "Ferdì" Vatteroni, grande ironman, e il collega Giammattei mi danno l'idea di far nascere una mia società. Nel 2008 mi diploma tecnico Fidal, fondo "Diet e Fitness", preparo programmi di Endurance, Endurance estremo e per Maratoneti. Un contributo importante, in particolare sull'alimentazione e l'uso di sostanze per il miglior rendimento in corsa. Ma soprattutto come recuperare l'affaticamento muscolare, situazione spesso ignorata. La signora Elisabetta è il mental coach. Organizzo corsi nelle scuole, tengo conferenze in giro per l'Italia e continuo a correre. Doveroso dire grazie a Bruno Giordani, titolare di Montura, ditta di abbigliamento sportivo di Schio che ha creduto nel mio progetto e mi permette di svolgere questa funzione. Oltre che adoperarsi per aprire scuole in Nepal e Pakistan per i meno abbienti».

I COMPLIMENTI DI NAPOLITANO

Cosa annovera ad oggi il curriculum di Paolo Barghini? «Molto e di qualità. Nonostante qualche sberla strada facendo. Dopo un 2006 da dimenticare, nel quale devo rinunciare alla prima edizione del Libyan Challenge, 190 km no stop, per una tibia che non mi fa correre; toppo la 100 Km del Passatore, vado un po' meglio nella Pistoia-Abetone, cado dopo pochi chilometri all'Ultra Trail du Mont Blanc.

Potrei mollare tutto. Invece riparto a testa bassa. L'anno dopo torno alla corsa libica, su invito degli organizzatori: ottavo assoluto, anche se concludo con i piedi piagati da far paura. Mi faccio due volte il favoloso deserto del Gobi in Cina, la prima nel 2008: in fondo alla classifica. Torno nel 2011 per capire se la sabbia dorata, unica al mondo, mi è nemica. Vinco io, terzo assoluto, davanti a specialisti di tutto il mondo. Bellissima la Sahara Race in Egitto, da molti considerata uno degli appuntamenti più importanti del settore. Nel 2008 giungo terzo, nel 2009, a 49 anni, vinco. Primo italiano a farcela. Felicità a mille. Il 17 novembre ricevo un plico con le congratulazioni Giorgio Napolitano, il Presidente della Repubblica. Mi commuovo.

Escalation vincente

Paolo Barghini è nato a Carrara il 17 maggio 1960, è laureato in medicina e chirurgia ed è stato ricercatore universitario. Ha un record sulla maratona di 2:53' (Carrara 2003) e sulla mezza di 1:22' (Pistoia 2003). Questa la sua progressione da quando ha incominciato a praticare le ultramaratone più estreme.

2004 100 km del Passatore: 8:40'.

2005 Maratons des Sables (250 km in 6 tappe: 28° assoluto, 6° a squadre).

2006 Pistoia-Abetone: 4:30'; Giro di Romagna (50 km).

2007 Libyan Challenge (190 km no stop: 7° assoluto).

2008 Gobi March, Cina (250 km in 6 tappe); Sahara Race, Egitto (250 km in 6 tappe: 3° assoluto).

2009 Transahariana (260 km no stop in Algeria); Sahara Race (250 km in Egitto: 1° assoluto).

2010 Polar Circle Marathon (Polo Nord/Groenlandia, 42 km: 2° assoluto); Antarctica "The Last Desert" (Polo Sud, 250 km a tappe: 2° assoluto).

2011 Gobi March Cina, 3° assoluto; Sahara Race, Egitto (250 km in 6 tappe: 1° a squadre).

2012 Jordan Racing the Planet (250 km a tappe: 1° assoluto).

Non è finita. Nel 2010 realizzo il capolavoro sognato. In meno di un mese, tra novembre e dicembre, partecipo all'Antarctica, al Polo Sud, corsa a tappe con base su una nave che ci porta sul terreno di corsa, e subito dopo la Polar Circle Marathon in Groenlandia sul pack del Polo Nord. Imprese indimenticabili. Per capire l'ambiente, un episodio. Invito in Italia un giovane partecipante alla Polar del posto. "Ti faccio visitare Firenze, una città unica al mondo per l'arte", gli dico. Mi guarda e ribatte: "Ok, ma a Firenze ci sono gli alberi, vero?". Capito dove vive? Nel 2011, da allenatore, porto tre atleti inesperti alla Sahara Race e torno a casa con la vittoria a squadre». Sempre nel 2011 preparo per un anno cinque signore, vergini di maratona. Destinazione New York. Arrivano tutte al traguardo. Mica male...».

TRAGUARDI INFINITI

L'ultima impresa? «A maggio prendo parte, con l'amico Raffaele Brattoli, alla fasciosa Jordan Racing the Planet, 250 chilometri in autosufficienza e arrivo nella città di Petra, un gioiello da perdersi gli occhi. Vinco quattro tappe e tutto il tour: un trionfo bellissimo. Con Raffaele che fa la sua parte nella categoria over 50». **Quale messaggio per chi vuole cimentarsi in questo gioco con tanta sabbia e non meno sudore?** «Tre citazioni: "Non è importante partecipare ma dare il meglio", "Vivi la crisi come un'opportunità e non come una sconfitta" e, per ultima, "Correre per imparare la vita", che è quello che ripeto spesso agli studenti. Rifletteteci e vedrete che sono sempre tutte e tre di attualità».

