



one nation one station

€ 1,20 ANNO 136 - N° 95
SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE
ART. 2, COMMA 20/B LEGGE 602/96 - LIVORNO
www.iltirreno.it

CINEMA » Piombino torna sulla scherm: nuovo film con Panariello e Salemme ■ LENZI A PAGINA 20

IL TIRRENO

GIOVEDÌ 5 APRILE 2012

EDIZIONE MASSA ~ CARRARA

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE:
VIALE ALFIERI, 9 LIVORNO - TEL. 0586/220111

MASSA: VIA PETRARCA, 2 - TEL. 0585/41032

CARRARA: VIA ROMA, 9 TEL. 0585/777333-4 - 777224



one nation one station

20405

9 771592 820093

IL NUOVO ARTICOLO 18

► 1 - MOTIVARE IL LICENZIAMENTO

Il datore di lavoro deve dichiarare l'intenzione di procedere al licenziamento per motivo oggettivo e indicare i motivi, nonché eventuali misure di assistenza alla ricollocazione del lavoratore.

► 2 - TENTATIVO DI CONCILIAZIONE

La direzione territoriale del lavoro convoca il datore di lavoro e il lavoratore nel termine perentorio di 7 giorni dinanzi alla Commissione provinciale di conciliazione. Possono essere esaminate in questa sede anche soluzioni alternative al recesso e la procedura si conclude entro 20 giorni.

► 3 - IL MAGISTRATO

Se la conciliazione dovesse fallire il lavoratore può ricorrere al giudice, che si pronuncerà in tempi rapidi. Il magistrato può applicare la disciplina del reintegro sul posto di lavoro nell'ipotesi in cui accerti la manifesta insussistenza del fatto posto a base del licenziamento per giustificato motivo oggettivo (cioè economico).

Lavoro, ritorna il reintegro

La riforma: per i licenziamenti il giudice valuterà se il motivo economico sussiste

Il reintegro del lavoratore qualora il giudice accerti che il licenziamento economico, da parte dell'azienda sia infondato, è la principale novità del disegno di legge sulla riforma del lavoro. Il testo (circa 80 pagine) è arrivato ieri sul tavolo del presidente Napolitano. Alla fine così Pd e sindacati l'hanno spuntata dopo una trattativa fiume con il governo.

■ ALLE PAGINE 2 E 3



Elsa Fornero e Mario Monti

La parola passa al Parlamento Monti preme: l'iter sia spedito

Monti insiste: fare presto, la riforma del mercato del lavoro dovrà essere rapidamente approvata dal Parlamento. Il presidente del Consiglio non si sbilancia sulla possibilità di blindare il disegno di legge

■ ALLE PAGINE 2 E 3

L'INCHIESTA

I carabinieri:
250mila euro
della Lega
ai figli di Bossi



L'ultima accusa nella maxi inchiesta sulla Lega: 250mila euro a Renzo Bossi (foto) e al fratello.

■ ALLE PAGINE 6 E 7

I PARTITI,
MENO SOLDI
E PIÙ IDEE

Il sindaco Matteo Renzi ha presentato ieri il suo nuovo libro "Stil novo. La rivoluzione della bellezza tra Danze e Twitter" (Rizzoli). Ecco un estratto dal capitolo 11 dedicato ai partiti

di MATTEO RENZI

Oggi l'organizzazione piramidale dei partiti che è servita molto in passato è venuta meno.

■ CONTINUA A PAGINA 18

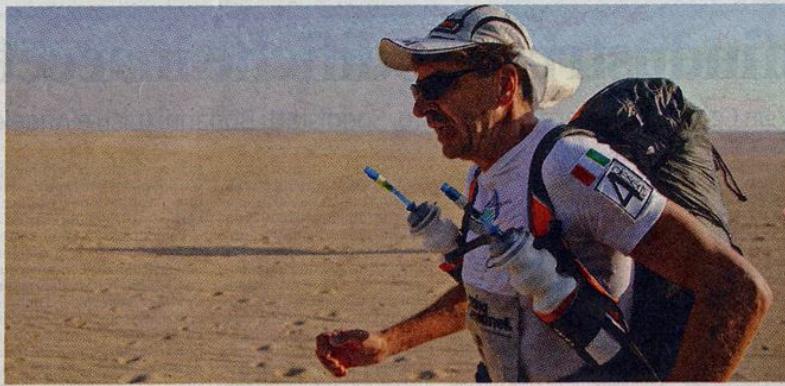
Affitti, boom di registrazioni

Code al catasto di Massa: ora evitare il nero conviene

■ IN CRONACA

IN POCHI ANNI UN NON SPORTIVO È DIVENTATO MARATONETA RECORD

L'ex sedentario che attraversa i deserti del mondo



Paolo Barghini, 52 anni, carrarese, impegnato in una corsa estrema nel deserto

■ MARMUGI A PAGINA 13

NELL'INTERNO

L'UOMO DEL PASSAGGIO

■ A PAGINA 11

«Roberta?
Per le bariste
quella era lei»

NAVE DA SPOSTARE ■ ZUCCHELLI A PAG. 10

Concordia: Neri
e gli americani
alla gara finale

Suturatrici, stop in 3 ospedali

Paziente morto: sequestrate le due macchine del Versilia

■ A PAGINA 10

T

LE AMICHE LICEALI
Studiare insieme
grazie a Skype

IN CUCINA
Quando le nonne
tramandano la ricetta

OGGI L'INSERTO DI 8 PAGINE

SPORT

■ e-mail: sport@iltirreno.it

di Renzo Marmugi

Se vuoi vivere un'altra vita corri una maratona», diceva Emil Zatopek. Paolo Barghini la biografia del grande fondista cecoslovacco l'ha divorziata da un attimo e lì ha scoperto che un'altra vita era possibile. Lui che fino a 42 anni faceva il sedentario e non certo di peso piuma (m. 1,82 per 85 kg., pantaloni taglia 54) si era appena sposato e la moglie Gabriella, sportiva e grande amante dello sci, lo invitava - quando vogliono le donne sanno essere martelli pneumatici - a tenersi in forma andando un po' a correre. «Un giorno di settembre 2002 - racconta - vado al Campo Scuola di Marina di Carrara e incontro un vecchio amico, Mauro Marchetti, che non vedeva da vent'anni. Sapeva che aveva fatto la maratona di New York, un mito. Di punto in bianco mi invita a partecipare alla maratona di Firenze (ho scoperto poi che lo diceva a tutti, donne e bambini compresi). Io non avevo mai fatto sport, anche trenta minuti di corsa erano un'impresa, però accetto. Dopo cinquanta giorni e qualche allenamento sul lungo mi ritrovo sui viali di Firenze: 42 km di sofferenza, supera una crisi e arrivo in Lungarno Acciauoli con un tempo incredibile (3 ore e 15'), talmente stremato che non riconosco neanche mia moglie. Ma ce l'ho fatta, mi sento un maratoneta, la carriera è appena iniziata».

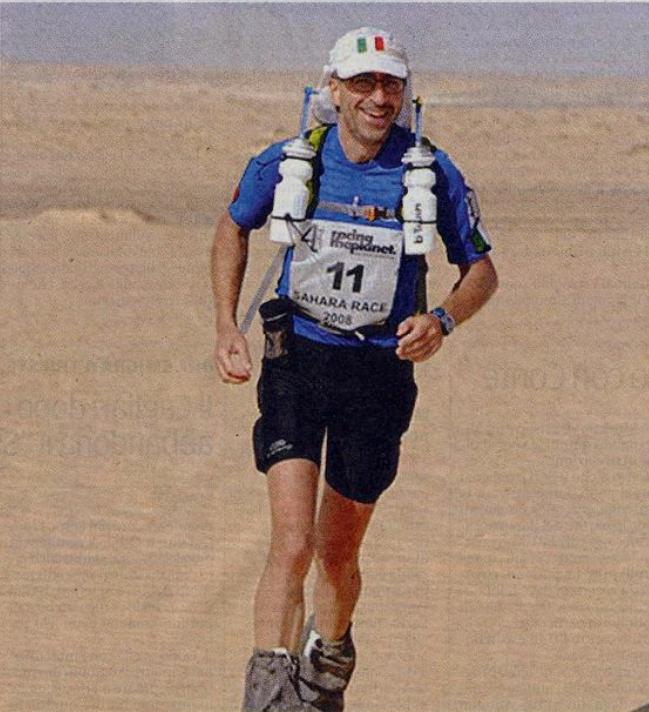
Alzare l'asticella. «Ho sempre cominciato dove gli altri arrivano», dice Paolo Barghini, 52 anni, 70 chili di peso forma. Nel senso che lui è partito subito dalla maratona e nel maggio 2004, diciotto mesi dopo l'addio alla sedentarietà da impiegato, ecco la sfida dell'ultramaratona, la "100 km del Passatore", da Firenze a Faenza. «8 ore e 44' senza mai fermarmi, 27' risultato di sempre di un atleta italiano. Ma la svolta arriva quando mi si spezza un dente e dall'odontoiatra incontro per caso Ferdinando Vatteroni, grande ironman, ma soprattutto atleta e allenatore super. Mi affido a lui per preparare il primo attacco al deserto, la Marathon des Sables, in Marocco, 250 km in autosufficiente alimentare in sei tappe. "Ferdi" mi apre un mondo: integratori, analisi cliniche, diete mirate. L'altro colpo di fortuna è conoscere il dottor Giannmattei, lucchese, medico di grandi atleti e collaboratore del prof. Castellacci. Ho capito che per stare a un certo livello non basta la dedizione, serve anche il supporto scientifico. Test al metabolometro, esami di sangue regolari, vitamine e aminoacidi. In sei mesi sotto la guida di un grande medico e di un preparatore al top sono in condizioni di fare la maratona del deserto».

Un altro mondo. «Alla Marathon des Sables - continua Barghini - arrivo 28° assoluto, miglior risultato di sempre di un atleta toscano, e 6° nella classifica a squadre con il Carrara Team, prima società italiana. A marzo 2007 faccio il Libyan Challenge, 190 km no stop in autosufficiente, a giugno dell'anno dopo altri 250 km nel deserto del Gobi, in Cina, nell'ottobre 2008 la Sahara Race, in Egitto (250 km in autosufficiente, sei tappe) e arrivo terzo assoluto, primo degli europei. A marzo 2009 la Tran-

L'AVVENTURA » PAOLO BARGHINI

Quella vita spericolata fra deserto e ghiacciai

Da sedentario a re delle maratone estreme: storia di un uomo speciale



Paolo Barghini, 52 anni, dopo una vita senza sport è diventato un top runner delle maratone estreme



“ Ho sempre cominciato dove gli altri arrivano. Nel 2009 ho vinto la Sahara Race una gioia infinita e l'anno scorso è arrivato il bis nella prova a squadre



“ Sogno di correre fino a quando mio figlio non avrà diciotto anni. Dopo che avremo fatto un deserto insieme mi metterò ad allevare capre

«SEMPRE DI CORSA CON LO ZAINO: LA MIA CASA SULLE SPALLE»

«Un top runner deve essere leggero», dice Paolo Barghini. E così quando va a correre le sue maratone in autosufficiente lo fa con lo zaino sulle spalle. 6-7 chili al massimo. Sacco a pelo, un cambio, farmaci e prodotti per le vesciche ai piedi, 4 kg di cibo lo infilzzato come gli alpinisti e chi fa sport estremi. «Ma siccome i prodotti sono tedeschi (nel settore non esistono aziende italiane) io non mangio spaghetti, ma pure e polenta lo infilzzato, aggiungendo pannettona e formaggio. Poi nocciole, noci e tanto olio di oliva

perché ha molte calorie, più qualche barretta. L'acqua la trovi nei punti di assistenza, ma siccome ne danno solo 9 litri al giorno è impossibile lavarsi, meglio berla». Barghini però otre a essere un amante dell'estremo ama trasmettere la sua passione agli altri. Da quattro anni fa un programma nelle scuole medie della sua zona, «Correre per imparare la vita» (una cosa che gli dà grande soddisfazione) e in estate a Carrara organizza il progetto gratuito «Correre non ha età», per far riscoprire la parte ludica della corsa.

sahariana a tappe in Algeria, 260 km no stop, poi a ottobre 2009 il sogno di una vita. Torne in Egitto per la Sahara Race e la vince, miglior risultato di sempre di un atleta italiano. Una gioia infinita. Mi hanno intervistato anche sulla Cnn, perché gli americani lo considerano l'evento endurance più importante al mondo dopo il Tour de France, e davanti alla Dakar. Grazie a questo risultato ho svoltato, decidendo nel 2010 di trasformare questa semplice passione in un'attivi-

tà full time. Io infatti ho sempre avuto un approccio molto scientifico alle cose, leggevo parecchio su questi argomenti e attraverso i corsi della Fidal, la federazione di atletica leggera, sono riuscito a diventare allenatore. E ora faccio il personal trainer di molti atleti, anche in giro per il mondo: libanesi, australiani, sudafricani. Qualcuno lo vedo durante l'anno, con altri ci sentiamo via mail. Quindici giorni fa è succesa una cosa curiosa. Alla Fiera del marmo di Shanghai

un industriale di Carrara, un indiano di Bangalore e un altro di Hong Kong, con la passione comune delle maratone, hanno scoperto a cena di essere tutti allenati da me... E quel signore indiano ogni due-tre mesi viene per lavoro a Carrara, così ne approfittiamo per parlarne anche dal vivo». **Il grande freddo.** Ormai Paolo Barghini è lanciatissimo. «L'importante non è partecipare, ma dare il meglio di sé», ama dire come un mantra. «Ho sempre cercato di realizz-

se ha camminato su Artide e Antartide, anche a -35°. E pensare che fino a pochi anni fa soffrivo il freddo... In Antartide, dove era estate e le temperature molto variabili, si correva dalle 6 del mattino alle 9 di sera, poi salvavano su una nave rompighiaccio. Doccia calda, cena e alle 3 di notte già dall'letto per prepararsi alla nuova tappa. Un'esperienza mentalmente durissima. 35-40 km al giorno di corsa calzando scarpe con i rampicini di acciaio. E quando passavano da tratti ghiacciati tipo lastra di vetro a tempi di neve dove sprofondavano fino a mezza gamba, invece di correre arrancavano».

Sahara bis. A ottobre scorso Paolo Barghini ha cambiato ancora obiettivo: vincere la maratona a squadre. Così è nato il Desert Team. «Conoscevo Roberto Lambardi di Siena (50 anni, vive tra Forze del Marmi e Milano), avendolo preparato per la maratona di New York. Ha un lavoro affermato, come il livornese Michele Bernini (31 anni) ed Enrique Montanari (42), nato in Venezuela ma ormai italiano. Il mondo dello sport estremo, dove contano le gambe ma soprattutto la testa, è strano. Infatti accanto a un 20% di top runner trovi grandi manager - io ho incontrato il numero due di Microsoft - oppure ex militari di Delta Force e British Commando, tante persone che si vogliono rimettere in gioco. Prima di dire si ho voluto conoscerli bene, perché il deserto se non lo rispetti ti punisce alla grande, e quando sei stanco basta niente per litigare. Invece è andata bene, il Master Running Desert Team ha vinto. Soldi? Zero, soltanto gloria. Io copro le spese con gli sponsor personali (ogni anno consumo 15 paia di scarpe) e guadagno con l'attività di personal trainer. Per correre ho un mentale coach, Giannmarco Punelli, che nasce come critico d'arte ma mi aiuta moltissimo e il Palopensiero, nel senso che lavora per alzare la mia soglia, sia fisica che mentale. Cerco di vivere gli ambienti che vedo come fonte energetica e non come ambienti pericolosi. Un motto che amo è "le cose che fai meno volentieri sono quelle che ti servono di più"».

L'ultimo sogno. «Mio figlio ha quattro anni, vorrebbe vedermi di più ma cerco di trasmettergli tutto l'amore che ho. Quando smetto vorrei allevare capre: intanto spero di andare avanti finché Gabriele non avrà diciotto anni e fare un deserto insieme a lui. A quel punto potrò dire basta. In pace con me stesso».