

PAOLO BARGHINI

«Correre nel deserto è la cosa più normale che c'è»

Dal Sahara al Gobi fino al Polo Sud, l'ultra-maratoneta toscano si racconta in un libro: «Realizzati i miei sogni di bambino»

■ ■ ■ TOMMASO LORENZINI

■ ■ ■ Dal carnevale di fiori di Pescia alla desolazione totale: un teltrasporto. Eppure Paolo Barghini, ultramaratoneta per caso, qui si sente a casa. Nel suo libro appena pubblicato "Ancora non sto tornando..." (Lorenzo Tabaracci Editore, 29 euro), i cui proventi saranno devoluti ad Amref e ad altre operazioni di solidarietà, Barghini (ancora sconvolto per il «sacrilegio» compiuto a Boston) segue un ideale filo di citazioni di sportivi famosi (da Zatopek, a Owens a Karnazes) per spiegare come correre faccia intrinsecamente parte della nostra vita. «Zatopek ripeteva: "Se vuoi vivere un'altra vita corri una maratona"». Questo è il mio mantra», esclama il 53enne toscano.

Ma cosa spinge una persona "sensata" a passare ore e ore nella sabbia sotto il sole rovente?

«Esistono due categorie di persone, quelle per cui correre nel deserto è una cosa normale, una sfida personale emotiva e fisica; e quelli per cui è una roba per pochi, un'élite che vuole apparire come supereroi. Io appartengo ai primi, e dimostro che non bisogna essere superman per fare una no-stop di centinaia di chilometri in autosufficienza e auto-orientamento».

Non sta esagerando?

«Per niente, il nostro corpo sa adattarsi alle più svariate condizioni. È ovvio che un limite esiste, ma con la giusta preparazione mentale e atletica si può andare e tornare da ogni luogo. Nel 2011 ho guidato un gruppo di tre ragazzi alla loro prima avventura nel deserto a vincere la Sahara Race a squadre, 250 km. E pochi mesi dopo ho accompagnato a New York cinque signore, madri e figlie alla loro prima maratona: l'hanno finita in 5 ore e 37 minuti, i mariti e i fidanzati ancora le invidiano».

Paolo maratoneta come nasce?

«Per caso, nel 2002. Un giorno di settembre al campo scuola di Marina di Carrara, dove vivo, incontro un amico, Mauro Marchetti, che mi invita a provare la maratona di Firenze: io che, a 42 anni, uscivo a correre solo per buttar giù la pancia insieme a mia moglie, che mi "bastonava". Decido di andare, due mesi di allenamento e via: arrivo in 3.15.49. Incredibile, a Carrara ne parlano ancora».

Da quel giorno la folgorazione.

«Ho capito che la mia vita era quella, ancora oggi ho dei rimpianti enormi per il tempo perduto. Nel 2003 inizio ad allenarmi seriamente, corro a Padova, Pistoia, la 100 km del Passatore».

Poi un nuovo incontro.

«Nel 2004 mi rompo un dente, dal dentista conosco l'ironman Ferdinando Vatteroni, grazie a lui mi si apre un mondo nuovo: alimentazione, analisi cliniche, programmi ad hoc. È la svolta, che mi porta alla decisione di affrontare i deserti, quella che ho scoperto essere la mia grande passione. Partecipo alla Marathon de Sables (sei tappe, 250 km nel Sahara, ndr), alla Libyan Challenge (190 km no-stop in autosufficienza e orientamento: 7° assoluto, miglior italiano di sempre, ndr), corro nel deserto del



Paolo Barghini, 53 anni, qui nella Sahara Race 2008, 250 km in Egitto [foto dal web]

Gobi in Cina e nel Deserto Bianco in Egitto, nel 2011 domino la Sahara Race: 1° assoluto».

Ma non respira solo sabbia...

«Nel novembre 2010 la sfida che aspetto da anni: Antartica-Polo Sud, 250 km a tappe vivendo su una nave. Concludo secondo ma appena finito riparto per il Polo Nord per la Polar Circle Marathon, in Groenlandia: anche lì arrivo secondo, ma sono il primo uomo della storia a correre ai due poli in

meno di un mese».

Barghini, lei la mette facile, eppure avrà avuto dei problemi...

«La Ultra Trail del Monte Bianco 2006 è un mio grande cruccio, forse destinato a rimanere tale: è l'unica corsa che non ho terminata, vorrei riprovarci per godermela, ma a 53 anni devo fare delle scelte, e il tempo è tiranno».

Perché si è ritirato?

«La gara parte alle sette di sera, 159 km no-stop con 8 mila metri di di-

slivello. Dopo 5 km mi si sfilano le batterie dalla torcia-polsiera. Davanti a me c'è un'eternità, ma io per fare più in fretta raccolgo le pile e non mi accorgo di un birillo segnalatore: lo prendo in pieno e cado. Sento dolore ma continuo fino al 45° km, poi sono costretto al ritiro. Solo a quel punto scopro che mi sono spezzato la rotula destra e mi sono scheggiato la tibia».

In un altro caso però...

«È il 2009, Transahariana in Alge-



■ Correo solo per buttare giù la pancia, mia moglie mi batteva sempre. Ho scoperto le maratone per caso nel 2002. Non ho finito solo una gara, sul Monte Bianco: mi sono ritirato dopo 45 km, ma mi ero rotto la rotula dopo 5. In Algeria invece ho rischiato la vita

PAOLO BARGHINI

ria, 260 km non stop in autosufficienza alimentare. L'organizzazione è pessima, io penso di essere in testa, pecco di presunzione e sbaglio condotta di gara, soprattutto nell'idratazione. E mi perdo. Vado in crisi, un colpo di sonno mi stende. Mi sveglio con un tuareg che mi colpisce col suo bastone per vedere se sono vivo. Sono frastornato, non conosco una parola di francese, lui mi prepara un thè e mi riprendo un po' sotto lo sguardo irrisorio dei cammelli. Riparto e percorro gli ultimi 20 km in 9 ore e mezzo, io che di solito ci metto un'ora e mezzo. Quel giorno ho oltrepassato il limite».

Eppure è andato avanti e continua a farlo, come recita il suo libro.

«Siamo noi i moderni esploratori, le nuove frontiere sono dentro di noi. Lo sport mi ha dato tutto, la maratona mi ha reso un uomo migliore, mi ha portato nei posti che sognavo da bambino, fra le Piramidi, a Petra, nella valle delle Balle in Egitto. Voglio restituire quello che mi è stato dato, aiutando gli altri nel modo che so fare meglio».

TENNIS A MONACO

Vola Fognini Djokovic fatica Avanti Nadal

■ ■ ■ MONTECARLO

■ ■ ■ Fabio Fognini centra la qualificazione agli ottavi di finale del "Monte-Carlo Rolex Masters", terzo Masters 1000 della stagione che si gioca sui campi in terra rossa del Country Club del Principato di Monaco. L'azzurro, dopo aver eliminato Seppi, ha battuto al secondo turno lo spagnolo Albert Ramos con il punteggio di 6-3, 7-5. Fognini agli ottavi sfiderà Tomas Berdych. Il ceco, testa di serie numero 4 e bye al primo turno, si è qualificato superando 7-5, 6-4 lo spagnolo Marcel Granollers.

Nonostante l'infortunio alla caviglia avanza il numero uno del mondo Novak Djokovic, che ha sconfitto il russo Michail Youzhny con il punteggio di 4-6 6-1 6-4 e negli ottavi affronterà l'argentino Juan Monaco, che ha battuto il lettone Ernest Gulbis. Passa anche Andy Murray, che supera senza troppi problemi il francese Roger-Vasselin 6-1 6-4.

Comodo esordio anche per Rafael Nadal. Lo spagnolo, otto volte campione del torneo monegasco, ha sconfitto l'australiano Marinko Matosevic per 6-1, 6-2. «È un po' come ricominciare da zero. Bisogna recuperare l'intensità, che è la cosa più importante. Oggi ci sono riusciti», le parole del tennista spagnolo, soddisfatto dopo il suo convincente esordio contro Matosevic. Il mancino di Manacor ha lasciato solo tre game all'avversario e oggi affronterà il tedesco Philipp Kohlschreiber al terzo turno. L'infortunio al ginocchio che lo ha tenuto a lungo lontano dai campi sembra ormai un lontano ricordo. «Sono contento di iniziare la stagione sulla terra rossa europea, che è la mia preferita, soprattutto dopo oltre sette mesi di assenza», prosegue Nadal. «Ero nervoso, non è normale star fuori così a lungo. Comunque - sottolineo il maiorchino - oggi sono stato a mio agio in campo pur senza fare grandi cose».

Tra gli altri risultati, avanzano ai quarti anche Wawrinka, Cilic, Nieminen (Raonic ko) e Melzer.

Ciclismo, bene Nibali in Trentino

Moreno sorprende i big: sua la «Freccia Vallone»

■ ■ ■ LORENZO CAFARCHIO

■ ■ ■ Ti aspetti Joaquin «Purito» Rodriguez, ti aspetti Philippe Gilbert, ti aspetti Alberto Contador, magari pensi anche a Peter Sagan e invece spunta l'outsider: Moreno. Ma non il nostro Moreno Moser che scalpita in vista del in vista della «Liegi», ad alzare le braccia al cielo sul Muro, con la M maiuscola, di Huy è lo spagnolo Daniel Moreno Fernandez. Il «muñeco» - tradotto in italiano il bambolotto - a 300 metri dal traguardo della «Freccia Vallone», seconda delle tre classiche delle Ardenne, decide di mettere tutti in riga. Lo scatto è di quelli che non lasciano scampo; a Gilbert cedono le gambe, Sagan fa quel che



Lo spagnolo Daniel Moreno Fernández, 31 anni [Ansa]

può, ma il motore non gira, mentre Carlos Alberto Betancur, corridore dell'AG2R, che era partito in precedenza si avvicina sempre di più. Fernandez lo salta e s'invola verso gli ultimi, gloriosi, cento metri di gara. Vittoria per il compagno di squadra di Rodriguez, secondo Sergio Luis Henao

bali e Bradley Wiggins i due pesi massimi delle montagne. Quinto il vincitore dello scorso anno del Trentino Domenico Pozzovivo, che si conferma possibile mina vagante. Encomiabile il francese Maxime Bouet, vincitore della prima semitappa a Lienz, che si è ripreso la maglia di leader.

Montoya, terzo l'ottimo Betancur. Primo degli italiani, decimo, Rinaldo Nencinini.

Voliamo in Italia e sul tracciato, seconda giornata, del «Giro del Trentino» colpo di mano, nell'arrivo in salita di Vetriolo Terme, bielorusso. Vince la tappa Kanstantin Siutsov con 4 secondi di vantaggio su Mauro Santambrogio e 19 secondi sul duopolo di questo giro, l'accoppiata Vincenzo Nibali e Bradley Wiggins i due pesi massimi delle montagne. Quinto il vincitore dello scorso anno del Trentino Domenico Pozzovivo, che si conferma possibile mina vagante. Encomiabile il francese Maxime Bouet, vincitore della prima semitappa a Lienz, che si è ripreso la maglia di leader.