



IL "TU" NEL DESERTO

Nessuna sfida è impossibile, neanche vincere un'ultramaratona a 52 anni tra le sabbie della Giordania. Ce lo racconta il campione Paolo Barghini.

di Terry Vullo



Ognuno di noi, almeno una volta nella vita, si è trovato a dire: "Cavolo, se potessi realizzare il mio sogno"

Ma per la maggior parte delle persone questo rimane solo un pensiero senza seguito, un momento in cui sognare un'alternativa alla routine che sia un'avventura, un'impresa sportiva o un amore apparentemente irraggiungibile.

La storia che stiamo per raccontarvi non parla di un atleta professionista né di uno scienziato o di un mago, ma di un comune mortale diviso tra lavoro, famiglia e amici che, a differenza della maggior parte della gente, ha coronato un sogno che ai più sembrerebbe impossibile: correre ultramaratone nel deserto. Il fatto poi che lo scorso maggio sia arrivato primo alla Jordan Race a 52 anni, è giusto un'anticipazione di quanto stiamo per raccontarvi.

La storia ha inizio con un medico di 42 anni che adora mangiare le lasagne e la braciola accompagnandole con qualche bicchiere di vino, la domenica e non solo, che fa le ore piccole nei weekend "al Forte", un po' in sovrappeso e che vede lontanissima la possibilità di incarnare la figura di uno sportivo modello e ancor meno di un atleta. Parliamo di Paolo Barghini, classe 1960, che una bella domenica mattina calza le scarpe da running - più forse per accontentare la moglie che per se stesso. Era il 2002 e se qualcuno gli avesse detto che dopo 3 anni sarebbe arrivato nei primi 30 concorrenti della "Marathon des Sables" gli avrebbe di certo dato del pazzo.

Era ottobre e in una delle tante uscite da 'tapascione' (30 minuti di corsetta e poi tocca camminare) al campo di Massa Carrara incontra un vecchio amico. Si tratta di Mauro Marchetti, presidente dell'Atletica Carrara che da maratoneta entusiasta (Paolo scopri successivamente che costui reclutava chiunque), gli lancia una sfida: l'iscrizione in novembre alla Maratona di Firenze. Quando Paolo ha iniziato a raccontarmi l'episodio, ho pensato che lo avesse invitato a preparare

l'edizione di Novembre 2003. Invece, partendo dai suoi 30 minuti di corsa, con poco più di un mese di serio allenamento, riesce a finire la gara nel sorprendente tempo di 3h 15'.

Allenamenti costanti, dedizione, sacrifici fanno capire a Paolo che oltre la sofferenza c'è anche una gran parte di piacere. Correre è faticoso ma anche affascinante; è un viaggio introspettivo, volto a superare i limiti che vorremmo non avere, primo fra tutti, quello del tempo che passa. È un mettersi alla prova per dimostrare a noi stessi la finta verità che potremo essere giovani e forti per sempre.

Ma tornando a Barghini, è proprio da quella maratona fiorentina che inizia il suo percorso di atleta e nei due anni a seguire partecipa a diverse altre maratone, raggiungendo a Carrara il suo miglior tempo di 2h 51'. Poi nel Maggio del 2004, con Massi e Massimino, i suoi due 'compagni di marachelle sportive', partecipa alla sua prima ultramaratona: il Passatore. Il 'folle' però decide di iscriversi solo due giorni prima dell'inizio della competizione. Mi dice di essere uno che per natura si organizza sempre all'ultimo minuto e infatti anche mentre lo intervisto (h.19:30) non ha ancora prenotato il suo albergo per rimanere a Milano, ma un conto è trovare da dormire, un altro è partecipare a una gara impegnativa come il Passatore (100 km Firenze-Faenza), che solitamente si programma con un certo anticipo. Paolo arriva 64° assoluto su circa 750 iscritti e tra i primi arrivati nella categoria master 40, finendola in 8h 44'. Qui capisce che se in maratona è di poco sopra la media, nelle ultramaratone potrebbe distinguersi e fare la differenza. Sempre nel 2004, Paolo incontra Carlo Giammattei e Ferdinando Vatteroni, in arte 'il Ferdi' e con loro si prepara come un vero atleta, con tanto di test del lattato, tabelle e una serie di strumenti tecnici.

Con gli stessi compagni del Passatore, l'anno dopo decide di iscriversi alla "Marathon des Sables", arrivando ventottesimo. Nella solitudine del deserto si sente 'a casa' già da questa prima



gara e, nonostante più di un'ingenuità, decide che il suo obiettivo sarà vincere almeno un'ultramaratona nel deserto e inizia così una vera vita da professionista sportivo. Si sveglia all'alba per fare il primo dei due allenamenti giornalieri, si gioca la domenica per abituarsi a percorrere lunghe distanze di 70km con uno zaino di 7kg e si forza a "stare in giro, fuori dalla zona comfort". Insomma, come mi dice e ripete più di una volta durante l'intervista: "Per iniziare a essere un atleta devi svegliarti e addormentarti pensando da atleta". Tutto ciò si ripercuote non solo su quanto e come ti allenai ma anche su come ti alimenti, dormi e agisci nella vita di tutti i giorni.

Il 2006 lo definisce l'anno nero per una serie di infortuni mentre nel 2007 alla Libyan Challenge arriva 8° assoluto nonostante abbia corso gli ultimi 100 km a gambe rigide per via di veschi giganti ai talloni con conseguente rottura di entrambi i quadricipiti.

Il 2008 è l'anno del Doppio Deserto: Gobi in Cina e Deserto Bianco in Egitto dove ha la grande soddisfazione di arrivare terzo assoluto - dopo essere stato davanti a un mito come Dean Karnazes per ben tre tappe. Nel 2009 torna a essere grande nella Sahara Race, una ultramaratona di 250 km in 5 tappe in autosufficienza alimentare dove arriva primo assoluto (obiettivo raggiunto!) ed è il primo italiano a

Libyan Challenge 2007



Deserto Bianco

vincere una gara a tappe nel deserto. È la coronazione di una carriera ed è in quest'anno che Paolo lascia anche il suo incarico da medico e sceglie di seguire la sua passione a 360°. Facendo tesoro della sua grande esperienza, si dedica alla professione di allenatore e atleta a tempo pieno e mi racconta di un principio fondamentale che lui scherzosamente chiama il Paolo Pensiero: "I muscoli devono aspettare le articolazioni" spiegandomi che il tempo di adattamento agli incrementi è molto più veloce nei muscoli rispetto alle articolazioni.

Il 2010 è l'anno della 'Bianca Sfida', due gare durissime in Artide e Antartide in meno di un mese. Arriva secondo in entrambe. Nel 2011, le prime soddisfazioni da allenatore. Partecipa insieme ai suoi 3 atleti alla Sahara Race arrivando al primo posto di categoria come Team e dodicesimi

assoluti; vince anche questa scommessa, riuscendo a trasformare rigidi manager in doppiopetto in agili atleti da deserto.

Come vi anticipavo, nel maggio 2012, è il vincitore nella Jordan Race, gara condotta in testa da Paolo fin dalla prima tappa e un sogno diventato realtà. Che per lui continua e ce lo racconta nel suo libro "Ancora non sto tornando". Un libro istruttivo ed estremamente piacevole per la suggestione evocata da questi luoghi stupendi, immortalati da tantissime foto e raccontati da poche ma intense parole in libreria dallo scorso febbraio.

Prima di salutarlo, chiedo a Paolo qual è stata in assoluto la sua emozione più grande. Ci pensa su un attimo, mi guarda con la sincerità dei grandi e mi confessa di averla vissuta nell'ultima tappa da 90 km della Sahara Race. Mi dice che in queste gare a tappe, i pri-

mi 50 che arrivano al campo, il giorno seguente partono per ultimi e nell'ultima tappa, Paolo parte in seconda posizione con un distacco di 50 minuti dal suo avversario, un'eternità (e lo sa bene chi corre), gli stessi minuti che deve azzerare all'arrivo per vincere. Già dai primi passi si sente benissimo, come se andasse in discesa (percezione rara per i corridori, lo stato di flow, ma quando accade è euforia pura). All'arrivo gli tocca aspettare quei 50,01 interminabili minuti che aveva sul primo concorrente, poi la proclamazione ed è un'emozione stupenda, la più grande della sua vita.

Mi confida Paolo: "Questo libro l'ho voluto scrivere per tutti quelli come me, che per una vita hanno sofferto del complesso del brutto anatroccolo". E oggi possiamo dire che Paolo da dieci anni ha iniziato una seconda vita da cigno, ancora lunghissima.

Paolo Barghini con Cristhian Schiester protagonista della scena Ultra Tedesca

