

GIORGIO RIZZI



LA LINEA DI GESSO

**DAL NULLA
AI RECORD MONDIALI**

NWC EDITORE

GIORGIO RIZZI



LA LINEA DI GESSO

**DAL NULLA
AI RECORD MONDIALI**

NWC EDITORE



Questo volume rappresenta una raccolta di appunti personali dell'Autore e non è destinato né alla vendita, né, come previsto dalla della Legge 7 marzo 2001, n. 62, "alla diffusione di informazioni presso il pubblico con ogni mezzo". Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale, ai sensi della suddetta Legge 7 marzo 2001, n. 62: "Nuove norme sull'editoria e sui prodotti editoriali e modifiche alla legge 5 agosto 1981, n. 416" pubblicata nella Gazzetta Ufficiale n. 67 del 21 marzo 2001, Capo I, Art. 1. Definizioni e disciplina del prodotto editoriale.

La linea di gesso

Proprietà letteraria, progetto grafico e copertina:

Giorgio Rizzi

*“A due bastoni,
che hanno cambiato per sempre la mia vita
e a tutte le persone per bene
che ho incontrato lungo il cammino.”*

Indice

- I Anni '80
La migliore invenzione finlandese (dopo la sauna)
- II 2009
Due comaschi ai campionati del mondo
- III 2010
Mondiali BIS
- IV 2011
Asfalto polacco
- V 2012
Tassati, non tartassati
- VI 2013
Il tempo di dire "oplà"
- VII 2014
Coach e amico
- VIII 2014
La Raffa
- IX 2014
Mondiali d'argento
- X 2014
Impressioni a caldo
- XI 2015
Storia di un oro tricolore

- XII 20XX
La magia dell'ultimo giro
- XIII 2016
Gareggiando nella tana del lupo
- XIV 2016
Europei d'argento
- XV 2016
Emozioni da record, anzi, emozioni da un record
- XVI 20XX
Sport funzionali e sport estetici
- XVII 2017
Europei d'oro
- XVIII 2017
Coppa Europa
- XIX 2018
Campioni del mondo
- XX 2019
Record mondiale due
- XXI 2019
World Cup
- XXII 2020
Post scriptum

Anni '80

La migliore invenzione finlandese (dopo la sauna)

Avevo ancora i capelli biondi quando un giorno, mentre ero in vacanza in Finlandia, mi capitò di imbartermi in un esercito di persone che camminavano brandendo dei bastoni ed imitando i movimenti dei campioni dello sci di fondo.

Chiamavano quello sport "sauvakävely", anche se i più apostrofavano quegli strani tipi come praticanti del "dementia walking", cioè della camminata degli smemorati, visto che si muovevano come i fondisti, ma avevano tutti apparentemente dimenticato a casa gli sci!

Tuttavia, vista la quantità di persone che camminavano con i bastoncini, i diversi eravamo noi, cioè quelli senza bastoni; erano i primi anni ottanta e ciò che sarebbe diventato il fenomeno Nordic Walking nel mondo, in Finlandia era un vero tormentone che coinvolgeva ed appassionava una parte preponderante della popolazione, senza distinzione di età, di fisicità e di fascia sociale.

Per sentirci un po' di meno le pecore nere del gruppo, anch'io e Daniela comperammo i nostri primi bastoni e cominciammo a zampettare qua e là da veri "dementia walkers".

Le ferie finirono troppo in fretta e presto ci ritrovammo in quel di Como, a passeggiare bastonati sul lungolago ed a subire i frizzi e lazzi della gente: "avete dimenticato gli sci?", "guardate che qua non ce n'è di neve" e così via.

Confesso che la mia natura di bastian contrario prese il sopravvento e il fatto stesso che la gente ridesse al nostro passaggio sancì il mio matrimonio, fino a che morte non vi separi, con questo sport, che mi forniva l'occasione di intraprendere una strada diversa dalla massa, spostando per la prima volta la mia testa di sprinter incallito verso uno sport di fondo.

Allora in Italia non si sapeva neppure cosa fosse questa strana attività, ma scoprimmo presto che in Svizzera, cioè a tre chilometri da casa nostra, il Nordic Walking era una realtà ben consolidata sia a livello amatoriale che agonistico.

Cominciò così, oltre confine, la grande avventura che ci avrebbe portato alle licenze di istruttore, di formatore sportivo, di giudice di gara, alla fondazione della

nostra scuola, a centinaia di partenze in eventi agonistici internazionali, alla partecipazione a svariate edizioni dei campionati del mondo, dei campionati europei, di Europa Cup e di coppa del mondo, a tante classiche internazionali, a tanti titoli, a tante medaglie e a tante soddisfazioni.

Tanti, ma davvero tanti anni dopo, il Nordic Walking arrivò anche in Italia; comparvero numerose scuole, sigle, istruttori, ognuno con la propria tecnica, ognuno con la propria filosofia, ognuno convinto di essere il primo arrivato.

La situazione si è rapidamente e caoticamente evoluta, complice una legislazione quanto meno farragিনosa ed ormai alcune associazioni raccolgono migliaia di praticanti.

Nonostante in ognuna delle sigle che caratterizzano il Nordic Walking italiano si possa identificare qualche professionista di buona levatura, è innegabile che la strada intrapresa sia stata quanto meno disordinata, in ossequio all'arte di arrangiarsi e di speculare che caratterizza il Bel Paese.

A fronte di scuole che si muovono con sufficiente serietà e competenza, i buchi della legislazione e l'ignavia degli organismi super partes hanno consentito ai

soliti furbetti di trasformare alcune associazioni in veri brevettifici, dove in pochi giorni si partoriscono istruttori fatti giù con lo stampino, con la finalità di gettare ragazzotti senza preparazione alcuna per la strada, a fare incetta di malcapitati da introdurre a strane attività con i bastoni in mano secondo le regole del marketing e del profitto.

La nazione si è così popolata di numerosi praticanti di bislacchi tentativi di deambulazione bastonata, raramente definibile Nordic Walking, che di questa nobile arte conservano solo le scritte e i loghi stampigliati su sgargianti tute, cappellini, marsupi, zaini e chissà cos'altro.

Le nostre scelte, invece, sono state da subito chiare e, a nostro parere, le uniche percorribili; abbiamo deciso di demandare la nostra formazione, come Nordic Walkers prima e come istruttori poi, a scuole riconosciute a livello internazionale, scegliendo di recarci in Germania per frequentare la scuola più prestigiosa d'Europa: quella del cinque volte campione del mondo.

Abbiamo inoltre affidato il nostro aggiornamento professionale alla frequentazione dell'ambiente agonistico internazionale, che offre eccellenti opportunità

di incontro e di scambio di idee con professionisti di elevato spessore e consente di approfondire argomenti tecnici e biomeccanici senza condizionamenti locali o nazionali.

Tutto ciò ci ha gratificato e i volti soddisfatti dei nostri allievi ci confermano che a volte la strada più tortuosa e più difficile porta a mete più elevate rispetto all'autostrada larga e liscia, dove basta pagare il pedaggio al casello e in un attimo si raggiunge la meta.

Il risultato è che oggi ci capita sempre più spesso di accogliere presso la nostra scuola istruttori di altre sigle i quali, alcuni con fare circospetto, quasi da carbonaro, altri in maniera più esplicita ed evidente, vengono a chiederci aiuto.

I più lamentano che durante il corso istruttori ci si sia perduti spesso in concetti altisonanti, corporativistici o di marketing, senza tuttavia approfondire adeguatamente le questioni tecniche o comunque le cose pratiche e maggiormente utili per imparare ad insegnare.

Capita così che, alla prima domanda un po' esigente da parte di uno degli allievi, i neo istruttori non siano in grado di dare risposta alcuna, denunciando così la loro impreparazione e il loro conseguente imbarazzo.

Accogliamo tutti come graditi ospiti e a tutti proponiamo il nostro corso, pomposamente definito "corso di aggiornamento interaccademico", che in realtà non si sviluppa in maniera così diversa dal normale corso base, quello che frequentano gli allievi senza alcuna esperienza precedente.

A prima vista sembrerebbe strano dovere proporre praticamente lo stesso programma a neofiti e istruttori formati ma, solitamente, già dopo le prime parole, riusciamo a vedere come concetti fondamentali di carattere biomeccanico, fisiologico, anatomico e motorio, siano molto spesso totalmente sconosciuti.

Ci fa allora piacere sentirci, in quel momento, attori privilegiati della qualificazione di qualcuno che, da domani, saprà divulgare in maniera più rigorosa la nostra attività sportiva, in cambio di due soldi e senza bisogno di acquistare ogni sorta di gadget.

Naturalmente poi ci sono i furbetti della compagnia, siamo pur sempre in Italia, cioè quelli che si fingono allievi, pur avendo già in tasca una qualunque tessera di istruttore, per venire di nascosto a vederci al lavoro...

Statisticamente ne abbiamo uno o due per corso e li sgamiamo in circa quindici secondi, ma non diciamo

nulla, fingiamo di stare al gioco e li lasciamo fare, anche perché ci facciamo sempre grasse risate alle loro spalle e tanto ci basta.

Ormai abbiamo sufficiente mestiere per metterli in difficoltà, tirando fuori difetti che neppure loro immaginavano di avere e talvolta, ma guarda che carogne che siamo, additandoli agli altri neofiti come il cattivo esempio da non seguire.

Finisce spesso che qualcuno tra quelli che sono stati più strapazzati realizza che fino a lì davvero non gli avevano insegnato nulla, si affeziona, si dichiara e non ci lascia più; forse siamo simpatici noi o, più probabilmente, la qualità, chi la vuole notare la nota.

In effetti il Nordic Walking non è uno sport facile, come sembrerebbe in apparenza e come si vorrebbe far credere.

Al contrario, è uno sport dagli elevatissimi contenuti tecnici, che richiedono di conseguenza insegnanti eccellenti, in grado di trasmettere concetti spesso molto specialistici ad un pubblico multiculturale.

Chi pensa che se ne possa fare uno sport liquidabile con quattro lezioncine, due concetti da prima elementare, due risate e tanto spirito di compagnia, commette un errore davvero grossolano.

Nella mia esperienza professionale non faccio fatica ad affiancarlo, dal punto di vista dell'impegno tecnico e della precisione richiesta nell'esecuzione del gesto, al pilotaggio di un aereo, l'altra mia perversione, almeno di quelle che si possono confessare in un libro senza finire in gattabuia.

La finezza manuale richiesta è la stessa, la percezione dei propri gesti è la stessa e la capacità di autoanalisi dell'errore ed immediata e cosciente autocorrezione è la stessa.

Probabilmente solo il fatto che nel Nordic Walking l'errore non si paghi con la vita, come invece capita spesso in volo, consente a tanta gente di quella con i gradi cuciti sulle maniche di essere ancora operativa e di continuare a svilire con il pessimo esempio un'arte che altrimenti sarebbe nobilissima.

Non so se ho trascorso più ore della mia vita ai comandi di un aereo o con i bastoni tra le mani, ma in entrambi i casi le ore si contano a migliaia e credo quindi che la mia impressione sia avallata da adeguata esperienza.

Se è pur vero che il bastone è da sempre stato complementare al cammino da che l'uomo calpesta il pianeta Terra, è altrettanto vero che non tutto ciò che

si fa con un bastone in mano può essere definito Nordic Walking: così come non basta impugnare una racchetta per essere un tennista, lo stesso vale per i bastoni, il cui mero utilizzo non ci consente di spacciarcì per Nordic Walkers. L'arcano è tutto qua.

Per quanto ci concerne, sia come agonisti che come istruttori, abbiamo passato centinaia di ore a cercare un centesimo di secondo in meno nell'esecuzione del passo, o intere serate fino a notte fonda, in riunione tra docenti, a mimare come si sganci correttamente un mignolo dalla manopola, o come si sostenga l'alluce nella parte terminale dell'elica podalica, o con quali parole sia meglio spiegare il concetto di conflitto sub acromiale.

Tutto questo alla ricerca della perfezione, perché, a fronte di questa implicita difficoltà tecnica, quando ben praticato e, quindi, quando insegnato da professionisti preparati, il Nordic Walking è uno sport adatto a qualunque persona ed a qualsiasi età.

Se da un lato consente agli atleti di svolgere agonismo ad alto livello, dall'altro canto si rivela ideale per chi vuole tenersi in forma, buttare giù un po' di pancetta, o evitare che gli effetti del tempo abbiano facile gioco sul proprio fisico.

Praticando il Nordic Walking il corpo lavora di più ma si stanca di meno e gli effetti benefici non tarderanno a manifestarsi; anche chi è convalescente da un malanno o da un trauma, potrà trovare in questa pratica un efficace mezzo di recupero.

E allora coraggio, bastoni e via: sceglietevi un istruttore competente, non importa di quale sigla o con indosso quale casacca; la cosa importante è che sia bravo, appassionato, preparato e che entri subito in empatia con voi.

Sceglietene uno che sappia fare danzare la biomeccanica sulla punta delle dita e che conosca l'anatomia e la fisiologia umana a livello di essere in grado di discuterne alla pari con medici e professionisti del settore.

Sceglietene uno che abbia voglia di "rompere" e che non vi faccia pregustare già dalla prima lezione l'escursione in montagna, la foto buffa al tramonto e altre attività collaterali, ma che abbia volontà e capacità di sviscerare con voi il gesto tecnico, adattandolo alla vostra peculiare struttura ed esigenza fisica. Sceglietene uno che vi spieghi il perché delle cose fino alla noia, dato che è solo conoscendo il perché delle cose che si può essere consci di ciò che si fa,

uno che vi sgridi perché una sola delle vostre falangi si muove in maniera meno che perfetta e che vi motivi la cosa secondo rigidi principi biomeccanici e fisiologici, non nascondendo la sua impreparazione dietro il silenzio o con il fatto che "nella nostra scuola si fa così".

Sceglietene uno che sappia dare risposte eccellenti a domande eccellenti.

Scegliete un istruttore, un docente, un mentore, perché questo vi serve per potere imparare.

Per fare le passeggiate, per stringere amicizie, per scattare foto buffe, per danzare, per aggregarvi, invece, non serve un istruttore: basta che vi rivolgiate all'animatore di un villaggio turistico.

E, soprattutto, non provateci da soli: non basta, come qualcuno dice, "portare a spasso due bastoni", non basta "gettare il cuore oltre i bastoncini", non basta andare per boschi in compagnia gustando la natura. La finalità di questo sport non è quella di accompagnare allegre brigate di amici a trovare la tana di un chiurlo, o a visitare il caseificio montano per assaggiare il formaggio dell'alpe, o a vivere tramonti dai colori mozzafiato, o a svolgere pii pellegrinaggi presso il santuario più in voga.

Il Nordic Walking è una attività sportiva finalizzata al benessere psicofisico o all'agonismo e, una volta in possesso di una tecnica corretta e completa, ognuno potrà tenere il passo che vuole; da una seduta tecnica a ritmi rilassanti all'agonismo di alto livello, poco muta nell'esecuzione tecnica e questo risolve una delle problematiche insite in molti altri sport, dove spesso gli amatori si mettono fisicamente nei guai cercando di imitare le performances dei loro campioni preferiti.

Col Nordic Walking al contrario, qualunque sia il ritmo tenuto dall'atleta, la motricità del corpo rimarrà sempre entro limiti di assoluta correttezza, evitando possibili infortuni o comunque errori tecnici e biomeccanici che potrebbero fare male all'amatore ma che, per la verità, non si vedono neppure nell'agonismo a livello mondiale.

Quanto segue in queste poche pagine è la raccolta di brani ed articoli apparsi su riviste e quotidiani, nostri complici nel dare spazio e visibilità ad uno sport misconosciuto.

Sono alcune istantanee della nostra storia di amore con il Nordic Walking, un amore nato dal brivido di volere essere diversi, ma che si è trasformato in una sfida

che reiteriamo quotidianamente, portando avanti a testa alta le nostre idee, le nostre tecniche di insegnamento e i nostri risultati agonistici internazionali.

È la storia di una semplice linea di gesso, fragile e sottile, ma tracciata con passione e caparbia in direzione opposta a buona parte del nostro settore, il cui business viaggia ormai su una autostrada facile, larga ed asfaltata.

La nostra linea di gesso è lì, è sempre stata lì e verrà tracciata nuovamente ogni volta che le tempeste della vita e del guadagno cercheranno di cancellarla.

Se la vorrete seguire avete già capito che non sarà la scelta più facile; che poi sia la migliore, lo lasciamo decidere a voi.

2009

Due comaschi ai campionati del mondo

Lo sport Iariano è da sempre prodigo di soddisfazioni; gli allori approdati sulle sponde del lago sono tanti, grazie ad atleti più o meno noti, che si sono cimentati a livello nazionale, europeo, mondiale od olimpico. Sarebbe difficile stilare un elenco completo di coloro che hanno portato in alto il nome della nostra città e sicuramente si farebbe torto a qualcuno; tuttavia basta pensare alla tradizione remiera, ai fasti della pallacanestro, ai calciatori che dallo Stadio Sinigaglia sono approdati alla nazionale azzurra, nonché a splendide individualità come quelle di Alberto Cova o del compianto Fabio Casartelli, per rendersi conto che davvero Como occupa un posto di tutto rilievo nei palmares dello sport mondiale.

Questa volta, se non proprio un alloro, almeno una piccola soddisfazione arriva da uno sport minore, uno di quegli sport che nessuno segue, ignorandone o quasi l'esistenza, uno sport fatto di silenzio, di fatica, di sudore, uno sport dove di soldi non ne girano, grazie a Dio, così non c'è la tentazione di inquinare l'ambiente agonistico con porcherie chimiche e con tutte

le altre problematiche che troppo spesso affliggono attività sportive più ricche e blasonate. Uno sport "puro", insomma.

La splendida cornice della Carinzia austriaca ha ospitato i campionati mondiali di Nordic Walking, uno sport che da noi è praticamente sconosciuto, ma che dalla Confederazione Elvetica in su è talmente diffuso da essere una delle attività sportive che contano il maggiore numero di adepti in Europa.

I campionati hanno riunito professionisti e dilettanti del settore, convenuti persino dalle coste dell'Africa meridionale per disputarsi il titolo mondiale lungo i ventuno e rotti chilometri della mezza maratona.

A rappresentare l'Italia c'erano due comaschi non propriamente giovanissimi: Daniela Basso, classe 1959 e Giorgio Rizzi, classe 1956, da tempo appassionati cultori del Nordic Walking, conosciuto durante i loro numerosi viaggi nei paesi scandinavi e ormai da diversi anni praticanti di questo sport a livello agonistico. Provenendo da una nazione che tranquillamente poteva essere considerata una delle cenerentole mondiali di questo sport, c'era da aspettarsi che l'ultimo posto in classifica generale fosse già riservato ai due azzurri e che l'unico risultato ottenibile fosse una nota

di folklore e di simpatia nei confronti di questi strampalati italiani che, invece di pensare alla pizza ed al mandolino, si sfinivano ad arrancare lungo un tortuoso tracciato mitteleuropeo, ben lontani dalle terga dei campioni locali, professionisti acclamati dal pubblico e dai media.

Consci del fatto che il mondiale avrebbe richiamato concorrenti di elevatissimo livello tecnico ed atletico, i due comaschi hanno affrontato una stagione di allenamento e di rifinitura molto intensa e meticolosa, che ha spaziato da un'adeguata preparazione fisica e tecnica alla ricerca della migliore attrezzatura; un'operazione, quest'ultima, che si è rilevata quanto mai impegnativa, visto che presso i locali fornitori la disponibilità di materiali competitivi risultava praticamente nulla.

Lunghe ricerche in internet hanno consentito ai due atleti di presentarsi in Austria con dotazioni di tutto riguardo e, di conseguenza, senza scuse per eventuali cattivi risultati.

Dal punto di vista atletico, non si è trattato solo di "mettere chilometri" nelle gambe, ma soprattutto di affinare il gesto tecnico, studiare un'adeguata tattica di gara e migliorare i tempi di "cambio gomme".

Il Nordic Walking prevede infatti l'uso di diversi tipi di puntale in funzione del terreno; in particolar modo passando da terreni morbidi, come l'erba o lo sterato, all'asfalto, è necessario dotare il bastone di un "asphalt pad", un tampone di gomma dotato di battistrada, la cui funzione è quella di garantire una adeguata aderenza del bastone al suolo e quindi consentire all'atleta di ottimizzare la spinta delle braccia.

La manovra comporta un deciso rallentamento della marcia e, di conseguenza, su un tracciato come quello dei mondiali, che richiedeva ben otto cambi di puntale, era importante essere allenati a pit stop velocissimi, proprio come nelle gare di Formula Uno che spesso si giocano più ai box che sul circuito.

Si è lavorato anche sulle mescole della gomma per essere pronti alle particolari condizioni dell'asfalto; si sono dunque sperimentate un paio di diverse soluzioni, una più densa, meno scolpita ma più durevole su terreni caldi e ruvidi ed una più morbida, con maggiore battistrada, più rapidamente deteriorabile ma più efficace sul bagnato o con basse temperature. Insomma, quando lo starter ha alzato la pistola per dare il via al Campionato del Mondo 2009, ciò che era nelle possibilità dei due comaschi, tecnici di se

stessi e senza alcuna squadra o sponsor alle spalle, era stato fatto; il resto sarebbe stato solo una faccenda di gambe, di fiato, di cuore, di voglia di soffrire.

Partita senza troppi timori reverenziali, Daniela, che già più volte è riuscita a suonarle sode ad atlete teutoniche decisamente più giovani e con fisici da valchiria, è filata via decisa lungo i ventuno e rotti chilometri del tracciato, una distanza che poco le si addice, vista la sua tendenza a dare il meglio in gare più veloci.

Una giornata di salute non perfetta e una tattica di gara un po' troppo audace le hanno negato la soddisfazione di una medaglia di bronzo, che fino agli ultimissimi chilometri sembrava saldamente al suo collo; una crisi forse più emotiva che fisica l'ha costretta a rallentare quando il traguardo era ormai in vista.

Al di là del suo rammarico personale, visto che un podio era tranquillamente a portata di tiro, il risultato finale è di quelli da leccarsi i baffi; il quinto posto alla prima esperienza mondiale è roba per la quale si sarebbe messa un'enorme firma fino al giorno prima e di certo il folto pubblico presente non ha gridato "Italia, Italia" per nulla.

Daniela non è certo tipo da deprimersi e, appena bollita la rabbia, c'è da giurarci che comincerà ad affilare le unghie per i prossimi campionati e allora saranno dolori...

Giorgio ha messo in pratica ciò che ha sempre pensato e cioè che gli sport di fondo siano fatti più di testa che di fisicità, più di motivazione che di fibrocellule muscolari e, ogni tanto, persino di un po' di rassegnazione; (*"a ogni gara dopo tre chilometri mi domando cosa diavolo stia facendo, ma poi realizzo che ormai sono in ballo e che quindi anche stavolta tirerò fino al traguardo"*).

Alle prese fin dalla partenza con concorrenti ben più giovani di lui, (i capelli bianchi avranno anche il loro fascino, ma non aiutano granché quando si tratta di macinare asfalto), ha sopito le sue caratteristiche di sprinter e, con grande fatica, è riuscito ad andare più adagio di quanto avrebbe voluto nella prima parte del percorso, risparmiando energie per la parte finale che, sadicamente, era quella costellata dalle maggiori difficoltà.

Una tattica che ha dato i suoi frutti; dopo circa quindici chilometri, quando il circuito si addentrava in un lungo tratto di sterrato reso pesante dalle piogge del

giorno precedente, Giorgio è riuscito ad allungare con decisione, sfruttando le prime crisi dei concorrenti che lo precedevano e risalendo numerose posizioni, per prodursi in un allungo finale dagli ottimi riscontri cronometrici che ha portato il pubblico presente a mettere da parte per un attimo le innumerevoli bandiere austriache e a fare il tifo per questo “giovincello” italiano che andava sparato verso il traguardo. Per lui un quindicesimo posto che va oltre le rose aspettative, il record personale sulla mezza maratona e un bel ricordo da archiviare nella memoria.

Per entrambi è stata comunque una esperienza indimenticabile; al di là dei risultati ottenuti rimane l'orgoglio di essere i primi italiani ad avere acquisito una classifica mondiale in questo sport e di avere dimostrato in un altro settore delle umane attività che il tricolore non è solo sinonimo di mafia e spaghetti, ma che ci sono personaggi che ce la mettono tutta per farlo sventolare, pur essendo profondamente critici con le mille magagne che affliggono questa nazione.

L'appuntamento è per il prossimo anno; ci sono dei risultati discreti da difendere e “noblesse oblige”.

2010

Mondiali BIS

Avevamo promesso che saremmo tornati agguerriti e abbiamo mantenuto la parola: ancora una volta Daniela ed io abbiamo preso la strada della Carinzia austriaca, proprio al confine con la Slovenia, per partecipare al terzo campionato mondiale di Nordic Walking.

Ancora una volta siamo stati gli unici concorrenti a rappresentare l'Italia in questo sport che, pur raccogliendo un enorme numero di praticanti in Europa, da noi continua ad essere pressoché sconosciuto e per nulla identificato in qualcosa di agonistico o almeno di sportivo.

Al nostro arrivo una prima occhiata alla start list ci conferma che durante quest'anno il livello medio si è elevato vertiginosamente e che domani sarà dura tenere il passo dei più forti lungo i ventuno chilometri abbondanti della mezza maratona; notiamo che ci sono molti atleti giovanissimi e persino dei diciannovenni: non ci consola affatto pensare che noi invece abbiamo nipoti diciannovenni...

Nella hall riservata alla parte cerimoniale dei campionati, un noto artista locale ha realizzato vivaci acquerelli con scritte di benvenuto per gli atleti di tutte le nazioni convenute.

Ecco un "welcome" con un Big Ben per i britannici, i colori del tartan, il quadrifoglio e un "faillte" per gli irlandesi, il profilo di Stoccolma con le trecce rosse di Pippi Calzelunghe per la Svezia e una famosa cattedrale dal nome impronunciabile per i forti polacchi; per noi, sotto un "benvenuti" grande così, campeggia una pizza...

L'immagine del nostro paese nel mondo evidentemente non cambia mai.

Abbiamo scelto come divisa per le cerimonie ufficiali la tuta della nostra squadra, il Nordic Walking Como International Agonistic Team, sul cui stemma campeggia il nostro lago.

D'altra parte Como è ben nota nel circuito agonistico ufficiale internazionale che frequentiamo abitualmente, dove di dispiaceri agli atleti di altre nazioni ne abbiamo rifilato più di uno.

Toccante come sempre la cerimonia di apertura, con gli inni nazionali ed i discorsi protocollari delle autorità, seguiti dalla sfilata delle squadre e delle bandiere.

Quando presentano l'Italia, gli amici ed avversari dello scorso anno ci riservano un boato di simpatia... Poi è il momento dei giuramenti; atleti e giudici si alternano sul palco, giurando che tutti seguiremo le regole e faremo nostro lo spirito olimpico, nel segno del rispetto e della fratellanza con gli avversari.

L'emozione si palpa nell'aria e finalmente il presidente della federazione dichiara ufficialmente aperti i terzi campionati mondiali; da questo momento si fa sul serio.

Nel pomeriggio abbiamo percorso in auto il tracciato di gara, analizzandolo in ogni metro ed in ogni asperità; è di sicuro più duro e più tecnico rispetto allo scorso anno, di certo meno veloce e più faticoso.

La pioggia recente non ha affatto migliorato le cose nei tratti in sterrato.

Lungo il percorso campeggiano già le scritte dei tifosi, inneggianti ai campioni delle proprie nazioni, molti dei quali sono acclamati e coccolati a casa loro come da noi lo sono i goleador; per noi ci sono solo l'asfalto e la consapevolezza che domani sarà dura.

Il giorno della gara le squadre più accreditate arrivano alla partenza dai loro cinque stelle sui pullman delle federazioni, con i tecnici che si prendono cura

dei materiali, gli allenatori ed i preparatori che coccolano ogni singolo muscolo degli atleti, le bevande isotoniche e le tabelle di gara stilate al secondo e personalizzate per ogni marciatore; invece io e la Dani abbiamo trascorso la notte a spese nostre nella pensione più economica, abbiamo fatto colazione a pane e burro e smoccoliamo per trovare un parcheggio per la nostra Yaris in mezzo alle auto degli spettatori, però ci siamo.

Era previsto brutto tempo, invece c'è uno splendido sole; decidiamo di cambiare le gomme all'ultimo minuto, visto che il percorso sarà asciutto.

Sappiamo che i bastoni, gommati col battistrada nuovo, saltelleranno di più lungo i primi chilometri e questo caricherà di più le braccia; speriamo che il tutto sia compensato da una maggiore grippe sul terreno.

Alla partenza ci scambiamo una strizzata d'occhio, oltre alle solite raccomandazioni da cinquantenni, che dimenticheremo un attimo dopo il bang dello starter, mettendoci dentro l'anima, costi quel che costi; il pubblico, ovviamente, è tutto per i locali, gli austriaci, ma tedeschi e polacchi campeggiano nella loro palese superiorità fisica, tecnica e numerica.

“Chi siamo noi?” dico alla Dani e lei di rimando: “Nordic Walking Como!”.

Siamo comaschi prima ancora che italiani e questo è il nostro orgoglio.

Lo starter chiama il count down dei secondi; facciamo scattare i cronometri e un colpo di pistola dà il via al mondiale; da qui sarà solo fatica, forza d'animo, attenzione ai rilievi chilometrici per dosare le forze e, soprattutto, voglia di soffrire.

La partenza è sempre un momento caotico: centinaia di atleti si avventano sul tracciato, cercando le posizioni migliori per affrontare le prime curve.

Si cerca di non restare indietro, di non farsi imbottigliare. Vola qualche colpo proibito e, inflessibili, i giudici alzano i primi cartellini gialli; qualcuno pagherà le infrazioni al regolamento finendo anzitempo la propria gara davanti ad un cartellino rosso.

Il passaggio al primo chilometro è forzatamente lento e chi ha lasciato troppi secondi sul terreno per via di una partenza mal gestita avrà di che pentirsene ed arrancare per il resto della gara per recuperare; poi il gruppo si sgrana e la gara vera comincia qua.

I primi dieci chilometri sono relativamente pianeggianti, facili e veloci; chi può innesta la marcia più alta

e cerca di mettere fieno in cascina, perché al chilometro undici cominceranno le rogne serie.

Dall'undici al diciassette, infatti, ci sono sei chilometri di sterrato, con lievi salite, discese e tratti di bosco che faranno la selezione vera; per chi uscirà indenne da questo inferno ci saranno poi quattro chilometri facili verso il traguardo.

L'aria in questa zona è particolarmente asciutta e il sudore evapora subito; non capisco quanto effettivamente stia sudando e ai rifornimenti non so quanto bere; evidentemente esagero e il sovraccarico d'acqua si fa sentire presto sotto forma di un bisogno impellente, che metterebbe voglia di fermarsi un attimo dietro un albero, ma un po' per pudore e un po' per non perdere tempo tiro dritto.

Daniela invece compie l'errore diametralmente opposto: rifornisce poco e soffrirà brutalmente la sete, al punto da confessare di avere pensato seriamente durante la gara di fermarsi a bere l'acqua di un fiume. Certo, se la nostra permanenza in zona e la nostra acclimatazione fosse stata più prolungata, questo problema l'avremmo risolto, ma per venire ai mondiali abbiamo avuto la miseria di un giorno di ferie dal lavoro e questo è stato il massimo che si è potuto fare.

Intanto gli atleti più blasonati ed organizzati sono seguiti passo passo da tecnici e allenatori, che porgono le borracce con il liquido giusto al momento giusto, comunicano i tempi degli avversari e suggeriscono la migliore tattica di gara; noi arraffiamo bicchieri d'acqua nei punti di ristoro, guardiamo i nostri orologi da polso e cerchiamo di mettere in pratica l'unica tattica che conosciamo: quelli davanti sono da andare a prendere, quelli di dietro non ci devono passare.

I passi si sommano ai passi, la parte difficile è superata e il chilometro diciassette compare come una liberazione; dovrebbe essere facile da qua alla fine: una passerella sparata verso il traguardo.

Invece non è così: le leggere salite delle ultime migliaia di metri, che ieri durante la ricognizione erano sembrate così lievi, non si rivelano assolutamente tali con la fatica nelle gambe. Si va avanti ormai più con la forza della volontà che con l'energia muscolare, poi, finalmente ecco il miraggio dell'ultimo chilometro.

Davanti non c'è più nessuno da prendere, dietro ormai nessuno ce la farà a prendere noi e verrebbe voglia di rialzarsi e finire con calma, ma il pubblico è lì che grida e applaude.

Non sono venuti per vedere gente che se la prende comoda e non saranno certo i comaschi a deluderti; sotto con braccia e gambe, dunque e facciamo anche lo sprint finale.

Quando mancano forse cinquecento metri all'arrivo sento lo speaker chiamare il nome di Daniela, che evidentemente sta tagliando il traguardo in quel momento; non capisco cosa dice, perché nonostante siamo ai campionati mondiali lui parla solo la lingua dei krauti, ma ciò che conta è che la Dani è circa tre minuti davanti a me, che ho un buon riscontro dal mio cronometro.

Questo dovrebbe volere dire una buona classifica per lei.

Poi finalmente sono anch'io sulla dirittura d'arrivo; il beep del chip agganciato alla mia scarpa destra mi conferma che il sistema di cronometraggio ha memorizzato il mio tempo e, soprattutto, che anche quest'anno sono arrivato al traguardo dei campionati mondiali.

Dico "danke, danke" alla ragazzina che mi mette al collo la medaglia di finisher e le faccio un buffetto sulla guancia; lei fa "eh eh eeeeh..." e si tira indietro con un saltino civettuolo.

Poi finalmente mi concedo ciò che agognavo da diversi minuti: arraffo un bicchiere di un beverone qualsiasi, cerco la Dani nel caos della zona arrivi, vedo che sta bene e mi affloscio su una panca, lasciando finalmente che lo schermo diventi nero; è fatta.

Arrivano le classifiche: Dani è quinta, preceduta solo dalle austriache e polacche di turno, che passano la vita con i bastoni in mano invece che sedute ad una scrivania; un risultato di tutto rispetto. Io sono undicesimo, migliorando la posizione dello scorso anno e con davanti, guarda caso, solo austriaci, tedeschi e polacchi; i riscontri cronometrici ci dicono che noi, diletanti puri, abbiamo messo alle nostre spalle oltre la metà dei professionisti: insomma, i comaschi sono andati bene.

La cerimonia di premiazione è il momento della gioia, della fratellanza, delle nuove amicizie e delle promesse di rivederci presto; non c'è nessuno che, apprendendo che siamo di Como, non ci dica "Ahhh, Lake of Como", oppure "Comersee". Il lago di Como lo conoscono davvero tutti nel mondo, persino i concorrenti venuti dalla Namibia, che non è proprio a due passi; siamo orgogliosi di questo, altro che la pizza.

È già tutto finito; torniamo in pensione con le mail dei nuovi amici, le foto, le medaglie nelle borse, il ricordo della stretta di mano del campione del mondo, tanta stanchezza e tanta soddisfazione.

Stasera per una volta niente dieta: wiener schnitzel colossale, patatine, tiramisù e birra a gogò; per dimagrire prima del prossimo campionato del mondo, c'è un anno intero...

2011

Asfalto polacco

“Eine Minute bis zum Start!”

Lo starter ha già la pistola in pugno e ci annuncia che manca un solo minuto al via del quarto campionato del mondo di Nordic Walking: ormai tempo per ripensarci non ce n'è più;

Gli atleti schierati al nastro di partenza hanno ancora qualche accenno di sorriso sulle labbra, qualcuno scambia le ultime parole, qualcuno verifica l'attrezzatura.

Gli ultimi secondi non passano mai.

Siamo qua per la terza volta a competere per un titolo mondiale e conosciamo bene il luogo ed il tracciato; la Carinzia austriaca è sempre placida come la ricordavamo e a pochissimi chilometri, appena al di là delle colline, c'è la Slovenia, vicina come lo è la Svizzera per noi.

Il cammino che ci ha condotto sin qui è stato lungo ed impegnativo ed è cominciato lo scorso novembre. Che si sarebbe trattato di una ben strana stagione l'abbiamo capito subito, gareggiando il giorno di

Ognissanti in Germania con oltre venti gradi di temperatura mentre noi sfoggiavamo sulla Yaris le gomme neve appena montate in ottemperanza alle disposizioni europee; poi abbiamo preso acqua per mesi, allenandoci sotto la pioggia persino il giorno di Natale.

Siamo riusciti a gareggiare in aprile con trenta gradi, a fare allenamento a livello del mare a luglio con il maglione di lana e a sfinirci di caldo ad agosto, quando contavamo sul fresco per fare velocità pura, ma non è stato possibile, perché da noi trentacinque gradi dopo Ferragosto sono davvero un'anomalia e tirare a mille con quelle temperature va oltre l'umamente immaginabile.

Se ciò non bastasse, abbiamo un anno in più sulla groppa e ci si è messo pure il super franco svizzero a consentirci di gareggiare meno di quanto avremmo voluto, perché le gare sono tutte da quella parte, mentre da noi il Nordic Walking continua ad essere snobbato, o peggio relegato al ruolo di attività escursionistica, tra le italiane baruffe di mille federazioni auto dichiarate, dirette da sedicenti esperti che non hanno mai messo il naso fuori di casa e si auto referenziano come i depositari dell'Unica Verità.

Intanto, per il terzo anno consecutivo, la rappresentanza italiana ai mondiali si affida a due comaschi ultracinquantenni, che si autofinanziano, si allenano e fanno fatica, mentre gli altri pensano solo a litigare.

“Dreißig Sekunden!”

Trenta secondi, grida lo starter.

Sullo schieramento di partenza è calato il silenzio; ognuno cerca quella concentrazione quasi dolorosa che solo gli eventi agonistici sanno dare: se i muscoli vacilleranno, dovrà essere la mente a portarci al traguardo.

Da qua in avanti saremo solo avversari; la fratellanza dello sport, quella che ieri sera ci ha fatto accogliere con rinnovata simpatia alla cerimonia protocollare di apertura del mondiale ed ha livellato ogni differenza culturale o linguistica, adesso lascia spazio all'agonismo puro. La ritroveremo due centimetri dopo il traguardo.

Una vecchia abitudine vuole che nel Nordic Walking le gare maschili e femminili partano insieme; è uno di quei modi di fare a metà strada tra gentlemen agreement e tradizione che caratterizzano ogni sport, come quando nel tennis si chiede scusa all'avversario

per avere carpito un quindici grazie al nastro della rete, quasi che quel punto ci dispiacesse di averlo guadagnato.

C'è anche la Dani quindi, nello schieramento con me; vedo che è cerea, come sempre quando la sua concentrazione è alle stelle.

Spero solo che resista ancora questi trenta secondi prima di esplodere.

Sbircio con la coda dell'occhio gli atleti più vicini, per cercare di prevederne le mosse e non essere ostacolato alla partenza; il mio sguardo incrocia per un attimo quello di Michael, il campione del mondo uscente, un ragazzone tedesco buono come il pane, sempre sorridente e gentile con tutti, che ha occhi solo per la sua mogliettina con la quale forma una coppia piacevolissima.

Adesso è tutta un'altra persona; ricambia il mio sguardo con un'occhiata simile a quella di Ivan Drago, il pugile russo che apostrofò sul ring Rocky Balboa sibilandogli "lo ti spiézzo in due...".

Lo farà puntualmente e sarà poi al traguardo con la mano tesa e il suo mite sorriso a farmi i complimenti, anche se oggi per lui, a causa di un malore, ci sarà solo la medaglia di bronzo.

“Zehn Sekunden!”

Dieci secondi; oddio, che ci faccio qui?

Sono tutti più giovani, più alti, più grossi, più belli e più allenati; davanti ventuno virgola due chilometri di fatica e solitudine.

Che ci faccio qui?

Ragionamento vano ed intempestivo, perché nel frattempo lo starter chiama il count down per la partenza.

Hai voluto la bicicletta?

“Fünf, vier, drei, zwei, eins, BANG!”

La stagione conferma la sua follia meteorologica: fa un caldo che si scoppia; basta il primo chilometro per capire che le cose sono cambiate e che il livello tecnico ed atletico è andato alle stelle.

La nazionale polacca, che ha qualificato oltre trenta atleti per una età media che non arriva ai venticinque anni, è subito là davanti e imprime alla gara un ritmo forsennato. Giovani e forti andranno così fino al traguardo, asfaltando letteralmente il resto del mondo, vincendo tutto ciò che c'era da vincere e lasciando agli altri solo poche briciole, mentre caldo e ritmi elevatissimi faranno non poche vittime illustri.

La gara sarà un vero massacro e sulla linea del traguardo si vedranno tante facce stravolte dalla fatica, comprese le nostre, ma nessuno mollerà, perché lo sport prima di tutto è sacrificio e gli sport di fondo sono l'apoteosi della capacità di soffrire e di tirare fuori il meglio che un uomo ha dentro di sé.

All'arrivo, tra le furie biancorosse compare un tricolore: Daniela ce la fa a confermare il quinto posto dello scorso anno, in un capolavoro di tecnica e di abnegazione, entrando così nel ristretto gotha mondiale di atlete non polacche capaci di avvicinarsi al podio. Io chiudo con lo stesso riscontro cronometrico dell'edizione 2010, che non è poco vista l'età che avanza, ma questo tempo, che l'ultima volta mi era valso l'undicesimo posto, oggi basta appena appena per arrivare ventiduesimo.

Va bene così: il mondo cambia, i giovani vengono avanti e a noi rimane il compito di mostrare loro che è possibile non mollare mai, anche quando gli anni passano, anche quando mantenersi in forma costa caro.

In veste di caposquadra della nazionale azzurra, alla cerimonia di premiazione mi sento in dovere di complimentarmi con la responsabile del team polacco; le

dico di portare in Patria le congratulazioni della lontana Italia, per tutto ciò che hanno saputo fare nello sport e per lo sport.

Lei, una bella ragazza che si e no arriva alla trentina, udendo le mie parole è sopraffatta dall'orgoglio nazionale, mi salta al collo e si scioglie in lacrime, dicendomi grazie in tutte le lingue che conosce.

Evidentemente in Polonia la parola "Patria" indica ancora qualcosa per cui ci si può e ci si deve commuovere e non un calderone che va a fondo a causa di questo o di quell'altro politico, quasi che ognuno di noi non dovesse fare la propria parte.

Lo vedremo chiaro ogni volta che nella hall delle premiazioni risuonerà l'inno polacco, nei loro volti, nei loro occhi lucidi, nella loro composta ma immensa e strameritata gioia.

Ed altrettanto evidentemente in Polonia essere sportivi non significa solo andare in delirio per una sfera di cuoio presa a calci da ventidue milionari, ma significa ancora sacrificio, orgoglio ed educazione sociale.

D'altra parte non è un caso che il Papa più grande, quello che insegnò al mondo che anche lo sport è un insostituibile mezzo di cultura e di fraternizzazione, sia venuto proprio da quelle parti.

Grazie, Amici polacchi, non tanto perché ci avete asfaltato senza pietà sul tracciato, ma perché ciò che portiamo a casa da questo mondiale è la confermata certezza che abbiamo tanto, tanto da imparare e che se non cominciamo ad allungare lo sguardo oltre i nostri confini, oltre a questo Bel Paese che non necessariamente rappresenta er mejo in qualsiasi attività umana, come troppo spesso siamo abituati a pensare, finiremo per decadere.

Da domani si ricomincia; l'asfalto polacco pesa sul mondo del Nordic Walking e il prossimo anno una piccola, ma significativa picconata dovrà venire anche dall'Italia, speriamo con l'aiuto di qualche giovane determinato, che abbia voglia di impegnarsi in uno sport che non promette fama e denaro, ma solo sudore e tanta, tanta fatica.

2012

Tassati, non tartassati

"Credevamo che per voi italiani non fosse più possibile venire in Germania a fare agonismo, viste tutte le tasse che ha messo il vostro governo."

Così ci avevano accolto, con un misto di stupore e commiserazione, ad un evento agonistico della scorsa estate in una incantevole località della Foresta Nera.

Unica voce fuori dal coro un immigrato italiano, che periodicamente incontriamo nelle nostre peregrinazioni oltralpe il quale, udendo questo "benvenuto", ci aveva una volta di più ricordato la sua gioventù operaia in terra straniera e la sua soddisfazione per essere oggi felicemente pensionato ed al di fuori dell'italico guazzabuglio.

Non so da quale parte non la raccontino giusta; forse la situazione socio economica nella quale ci dibattiamo è più pesante di quanto ci venga lasciato intendere, o forse all'estero viene dipinta come tale e così, guardati un po' da terzomondiali, ci eravamo

schierati al via, mentre lo speaker ed i media indugiavano una volta di più sulla presenza dei due vecchi amici italiani, che già nelle stagioni precedenti avevano calcato quelle scene e si erano fatti onore.

"Stai davanti tu, che io parto adagio", mi aveva sibilato in un orecchio la Dani, aggrappata ai bastoni con il volto cereo per la tensione, rinnovando le sue promesse da marinaio che fanno parte del rituale pre gara, insieme alla mia pipì che scappa sempre all'annuncio dei sessanta secondi e la solita domanda "ma che ci faccio qui?"

La pistola dello starter fumava ancora, infatti e lei già aveva saldamente preso la testa del gruppone e non l'avrebbe mollata più, nonostante il diluvio universale scatenatosi al chilometro uno e misteriosamente scomparso un metro dopo il traguardo.

La gara fu senza storia: i due italiani super tassati davanti a tutti, ad arrancare sull'asfalto viscido, ad inventarsi soluzioni tra gomme e puntali per avere la grippe migliore, ad affondare nella palta di ciò che fino a dieci minuti prima era uno sterrato immacolato, ad infradiciarsi fino al midollo ma, boia chi molla, a portare la pellaccia al traguardo regolando una concorrenza agguerrita.

Ad essere sinceri non posso dire che il nostro orgoglio nazionale graviti ultimamente a livelli stratosferici, perché guardandosi in giro non c'è molto di cui essere orgogliosi, ma quando si va all'estero il tricolore ce lo portiamo addosso anche a non volerlo.

Ed ora, pur essendo nato e cresciuto in una città dove il simbolo del "Sole delle Alpi" è altrettanto amato della bandiera nazionale, guardando la Dani salire sul gradino più alto del podio mi sentivo andare le gambe in pappa, mentre cercavo di recuperare le forze ed una faccia indifferente, perché tra qualche istante sarebbe stato il mio turno fare risuonare l'inno di Mameli invece del Deutschlandlied, che gli astanti avrebbero certamente più gradito.

Ma lo sport, per fortuna, unisce le culture e così come lungo il tracciato ci erano giunti sinceri e calorosi gli incitamenti del folto pubblico, nonostante i campioni locali più amati fossero ben dietro di noi, anche adesso l'applauso per quel tricolore più in alto di tutti fu sincero; oltre alle solite coppe e medaglie gli organizzatori fecero a gara per inondarci di prodotti della zona, bucolica e meravigliosa e ci caricarono di dolciumi, di formaggi e di ogni sorta di pane e farinacei, affinché portassimo a casa un pezzetto della loro terra a ricordo del bellissimo week end di sport ed amicizia.

Andammo alla caccia della nostra Yaris, difficile da ritrovare sepolta com'era dalle Mercedes, le Audi, le BMW dei teutonici amici ed avversari; stipammo con i premi il bagagliaio già zeppo di borse, di bastoni e di qualche quintalata di fango raccolto in gara.

Poi lesti lesti ci avviammo, perché ci aspettava un lungo viaggio verso casa, ma non potemmo non notare che alla nostra partenza nessuno ci disse "tornate ancora il prossimo anno".

Sarà perché, oh cuori nobili, temevano che davvero nell'anno a venire non ce l'avremmo più fatta a seguire il circuito agonistico, resi ormai poveri dalle troppe tasse?

Può darsi, però ci viene almeno il sospetto che due italiani che, per il secondo anno di fila, piombano nella loro splendida vallata a gareggiare e, per il secondo anno di fila, mettono in riga tutti, non siano certo persone delle quali i locali campioni sentiranno la mancanza...!

2013

Il tempo di dire "oplà"

Solo il tempo di dire oplà e la speranza di regalare all'Italia la prima medaglia mondiale nella storia del Nordic Walking nazionale è sfumata.

Otto piccoli decimi di secondo, un nulla dopo una gara di oltre due ore e trenta minuti, hanno privato la nostra squadra della gioia di una medaglia di bronzo.

È stata dura quando, con matita e taccuino, mi sono avvicinato al tabellone delle classifiche ufficiali per prendere nota dei tempi e delle posizioni dei nostri atleti: ho cominciato dal fondo, per scaramanzia, andando su, su e ancora su, con le dita incrociate ad ogni riga che scorrevo, fino a cominciare ad incontrare i nostri nomi.

Poi ho letto che una delle nostre era arrivata quarta.

Stavo per esserne soddisfatto quando ho realizzato il minimo distacco dalla terza classificata e mi sono sentito vacillare le gambe.

Otto decimi in una mezza maratona sono un niente: un sorso d'acqua di più ad un rifornimento, un passo

su venticinquemila venuto un po' sghembo, la decisione di scattare per l'allungo finale maturata un metro troppo tardi, un sorpasso preso un po' largo per eccesso di sportività.

Ho radunato tutti e ho cominciato a leggere le classifiche: io, diciottesimo, con l'obiettivo dichiarato di stare nei venti, quindi contento.

Al sedicesimo posto, c'è un atleta giunto caparbiamente al traguardo, nonostante un acutissimo risentimento fisico; ecco poi una delle sprinter prestate per l'occasione al fondo: dodicesima e bravissima.

Più su ecco la Dani, settima, provata ma mai doma, come si addice ai lottatori e più su ancora c'è chi è riuscito ad arrivare quarto tra gli uomini! Un mito!

Poi chiamo la meglio classificata tra "le mie"; le dico "sei quarta" e devo aggiungere "per otto decimi".

Non so fare altro che stringerla forte e dirle "sei stata grande", mentre i suoi occhi si velano e lei, con un gesto affettuoso, mi solleva gli occhiali da sole per scoprire se per caso una lacrimuccia non stia sgorgando anche dai miei occhi; ma la lacrimuccia è bene nascosta in fondo all'animo, perché un coach in questi frangenti deve essere un duro per definizione, una specie di Sergente Hartmann di Full Metal Jacket.

Questa è la dura legge dello sport, che sa essere tanto meraviglioso quanto spietato; questa è la dura legge che si accetta nel momento stesso in cui ci si schiera al nastro di partenza.

Un millesimo di secondo o un'ora non cambiano nulla; sul podio vanno in tre e gli altri stanno a guardare.

Tanto spirito sportivo e un sano boccale di birra hanno contribuito a sciogliere il groppo alla gola che ci aveva assalito e così abbiamo battuto le mani più forte di tutti, quando una valida atleta tedesca è andata a prendersi un bronzo comunque meritato con tanta fatica, tanto sudore e un pizzico di fortuna.

I Campionati Mondiali di Nordic Walking, categoria mezza maratona, celebratisi a Roding, in Germania, sono stati un evento dai contenuti estremamente soddisfacenti per il nostro Team e i risultati che portiamo a casa ci spronano a guardare avanti e ci confermano che la strada intrapresa è quella giusta.

Abbiamo visto al lavoro i migliori del mondo e siamo orgogliosi di esserne stati allievi e di avere portato la loro tecnica e la loro visione del Nordic Walking in Italia, mettendoci contro tutti e contro tutto, in una nazione dove le lifi di quartiere sono all'ordine del giorno.

Abbiamo ascoltato con piacere il delegato internazionale di INWA che, durante la cerimonia protocol-lare di apertura dei Campionati Mondiali ha ribadito energicamente come l'agonismo sia la linfa vitale di ogni sport, dal punto di vista tecnico e promozionale e con altrettanta energia ha invitato le nazioni aderenti ad INWA e INFO a rendersi ulteriormente attive nella promozione del Nordic Walking Agonistico, affinché il nostro bellissimo sport non venga relegato ad un riduttivo ruolo di attività escursionistica o riabilitativa, come troppe associazioni market oriented vorrebbero.

Abbiamo superato indenni circa cinquecento controlli di giudici di gara, che hanno distribuito cartellini gialli e rossi a tutti coloro che affrontavano il tracciato utilizzando una tecnica appena un po' meno che perfetta.

Abbiamo ricevuto i complimenti di alcuni di loro, mentre nell'ultimo giro sfoggiavamo ancora un gesto atletico decisamente valido.

Abbiamo messo appena ai piedi del podio i nostri specialisti delle distanze lunghe.

Abbiamo portato al traguardo comunque in ottime posizioni gli specialisti dello sprint o delle distanze

brevi, prestati per l'occasione al fondo, ma adeguatamente preparati sul piano tecnico, psicologico ed agonistico.

Abbiamo firmato autografi, stretto mani, posato per mille foto in giro per le strade della bella località che ci ha ospitato.

Abbiamo incontrato vecchi e nuovi amici, che sono stati prodighi di complimenti e addirittura debordanti nell'affetto nei nostri confronti.

Abbiamo fatto finta di nulla mentre le televisioni ci spiavano dall'elicottero, ma dentro, intanto, ci siamo sentiti famosi.

Abbiamo posato per la foto ricordo persino a diverse centinaia di chilometri dalla sede dei Campionati Mondiali, sulla strada del ritorno verso casa, riconosciuti alla stazione di servizio, perché in Europa il Nordic Walking è uno sport molto popolare un team nazionale fermo a fare il pieno in autostrada è un'occasione ghiotta per i tifosi.

Abbiamo imparato tanto e, forse, qualcosa abbiamo anche insegnato, visto il notevole interesse con il quale alcuni atleti ed alcuni tecnici titolati ci hanno seguito.

Insomma, è andato tutto bene, è stato bello e siamo convinti che sia valsa la pena di sudare, lavorare, soffrire, ma esserci; siamo tornati soddisfatti e siamo già proiettati con la mente verso il prossimo impegno ufficiale.

Peccato solo per quell'oplà...

2014

Coach e amico

Sembra finita solo ieri, ma ci risiamo.

Pare che l'acido lattico del Campionato Mondiale 2013 di Nordic Walking ci brontoli ancora nelle gambe e già abbiamo ufficialmente insediato il Team che cercherà di portare il tricolore il più in alto possibile all'edizione 2014 del Nordic Walking Weltmeisterschaft im HalbMarathon.

Non è facile essere un coach esigente quando i tuoi atleti sono tutti splendidi amici, con i quali hai condiviso e non solo sui campi di gara, attese, ansie, angosce, trepidazioni, gioie e dolori, ma essere esigente è il minimo che devi loro.

Glielo devi perché è adesso, è qua, è oggi che loro sono seduti come bravi scolaretti ad ascoltare le tue parole, a guardare i grafici delle loro performances passate, ad analizzare i filmati delle gare effettuate e ad attendere dalle tue obiezioni quel qualcosa che possa da domani portarli ad essere migliori.

L'avventura è ricominciata: per la quinta volta nella storia del Nordic Walking Agonistico Internazionale un

team italiano sarà presente ai Campionati Mondiali di Mezza Maratona, per confrontarsi con il gotha del professionismo mondiale e cercare di strappare i risultati migliori.

E per la quinta volta nella storia dello sport internazionale l'onore e l'onere di questa rappresentanza spetterà in primo luogo agli atleti di Como, avvantaggiati dalla vicinanza con il confine e quindi dalla possibilità di competere, dato che al Nordic Walking agonistico non vengono ancora riservati adeguati spazi nel nostro paese, rendendoci così diversi da buona parte del resto del mondo.

La preparazione tecnica ed atletica è iniziata con una lunga seduta teorica in aula, durante la quale ogni atleta ha avuto modo di ripercorrere la propria stagione 2013, vagliare pregi e difetti del proprio operato, riconoscere problemi tecnici o biomeccanici, estrapolare soluzioni che possano portarlo ad essere più performante.

Abbiamo cercato di capire il perché di ogni singolo fattore che non fu espresso in maniera più che ottimale e che quindi è umanamente migliorabile, affidandoci non solo alla tecnica, ma alla biochimica, all'anatomia, alla fisiologia, alla biomeccanica.

Ci siamo quindi dati obiettivi chiari, concreti e misurabili, senza lasciare nulla al caso, perché l'esperienza ci ha insegnato che ad un Campionato del Mondo anche un nulla può costare caro, come dimostra una medaglia di bronzo sfumata per soli otto decimi di secondo dopo due ore e trenta di gara.

Abbiamo fatto l'autopsia di quegli otto decimi, li abbiamo scomposti in minimi fattori di ritardo ed abbiamo realizzato che tale ritardo sarebbe stato colmabile con una prestazione misurabile in decimillesimi di secondo per ogni passo compiuto.

E poi finalmente siamo usciti tutti fuori, sotto la pioggia battente di questo gennaio meteorologicamente impietoso, a cominciare a mettere in pratica quanto elaborato e deciso in aula.

Tutto il lavoro di preparazione di questo primo incontro di allenamento collegiale mi è costato intere giornate di calcoli, di analisi di dati, di computer graphics, ma il tempo è volato via leggero, perché sapevo di lavorare per una squadra fatta di veri amici.

Ogni numero, ogni riscontro cronometrico, ogni linea colorata dei vari diagrammi che prendevano corpo nell'hard disk del PC, non erano un semplice dato da presentare in aula, ma un momento di vita vissuto da

qualcuno del quale conosco non solo il nome e cognome, ma le situazioni di vita, le espressioni, gli umori, i gemiti di sforzo, persino gli odori, quegli odori acri e pungenti, ma nel contempo meravigliosi ed inimitabili che aleggiano solo dove ci sono corpi provati dallo sforzo agonistico recente.

Quella linea rossa lì l'ha tracciata chi al traguardo mi saltò al collo piangendo di gioia e non mi mollava più mentre mi inondava del suo sudore.

La linea azzurra è stata disegnata trascinandosi verso l'arrivo con un risentimento fisico acutissimo, così lancinante da avere fatto perdere il conto dei chilometri che mancavano alla fine.

Chi tracciò quella linea arancione, invece, poi si accasciò a smaltire l'orgoglio di volere arrivare in fondo anche se nei muscoli non c'era più una sola mole di ATP.

Non era certo meno provato chi tracciò la linea gialla, al contrario dell'autore della linea bianca, che sembrava invece fresco come una rosa, con la sua solita espressione imperturbabile, come se fosse appena rientrato da una passeggiata domenicale.

Ci siamo, Ragazzi!

Da oggi e per un po' di mesi davanti c'è tanto lavoro da fare, duro e appassionante al tempo stesso; se

avremo lavorato bene ce lo dirà il più spietato e nel contempo il più obiettivo ed imparziale dei giudici: il cronometro. Le chiacchiere lasciamole a chi ha tempo di farle: noi siamo atleti agonisti e viviamo di fatti, non di parole.

Arriverà presto il giorno "prima" della gara, forse il giorno più bello, ma sicuramente il giorno più difficile. Quante cose avremo da fare quel giorno, tante e tutte indispensabili:

- ricognizione del tracciato;
- rifinitura tecnica;
- scelta dei materiali;
- prove di cambio gomme;
- correzione delle sbavature;
- analisi tattica;
- comunione di intenti;
- assegnazione degli obiettivi.

Ma ci sarà spazio anche per molte altre cose quali:

- amicizia;
- complicità;
- stima reciproca;
- affetto;

fratellanza;
piacere di stare insieme;
condivisione delle speranze;
risoluzione dei dubbi;
ascolto dei timori;
comprensione delle ansie;
buonumore;
sane risate, ma tanta serietà.

Il Coach sarà il cardine di tutto questo, perché un Coach, molto prima di essere un tecnico, è:
un amico;
un fratello;
un compagno di vita;
una guida;
uno psicologo;
un dispensatore di coccole al momento giusto;
un dispensatore di bacchettate al momento giusto;
un censore di costumi, quando serve;
una spalla dove piangere o dove gioire;
uno che ti è bastato vederlo incacchiato una volta nella vita;
uno che ti difende contro tutto e contro tutti in pubblico e che ti fa le pulci in privato...

... e mille altre cose.

E, ora della fine, è colui per il quale vorrete fare bella figura, prima ancora che per voi stessi, perché sapete che lui, prima di voi, ha dato il massimo per portarvi lì, mettendoci tutta la sua persona; solo così una Squadra sarà davvero una Squadra e con una Squadra così alle spalle, in gara non sarete mai soli per davvero.

Per ogni necessità, l'amico coach, rompiballe e confidente al tempo stesso, è in servizio ventiquattro ore su ventiquattro!

2014

La Raffa

Erano i tempi in cui chiamavamo ancora “One Day” i corsi di una singola giornata, dedicati alla sola presentazione del Nordic Walking, senza alcuna velleità di insegnamento, dove il nome “One Day”, significava che si stava insieme un’intera giornata, pranzo compreso.

Arrivarono tre giovani signore, troppo cordiali ed interessate a noi per sembrare sincere, armate di bastoni di una marca che tradiva la loro pregressa esperienza presso qualcuno che non ci ha mai concesso la propria stima, peraltro ampiamente ricambiato in questo sentimento.

Bastarono i loro primi tre passi per identificare un paio di grossolani errori biomeccanici, tipici dei reduci da quella scuola, dove le cose si fanno giù con lo stampino, come se gli esseri umani siano tutti l'uno il clone dell'altro e quindi si possa fare a meno di tenere conto delle differenze tra persone.

Nonostante i nostri sforzi, in due di loro sarebbe stato difficile correggere nel tempo questa impostazione

completamente errata del gesto tecnico, a testimonianza che dare un imprinting sbagliato in qualunque attività significa condizionare una persona per il resto della vita.

Non a caso diverse persone che ebbero una cattiva maestra di prima elementare vennero poi su come cattivi studenti e altre persone, fatte invece innamorare dei banchi di scuola da una capace insegnante, crebbero poi con una facilità di apprendimento da invidiare.

Cercammo di non dare troppa corda alle tre signore, conoscendo la triste e consolidata abitudine di inviare ai nostri corsi qualche persona incaricata di infiltrarsi, osservare e fotografare, in modo da fornire buone occasioni di polemica e denigrazione a chi, già allora, si rendeva conto che non sarebbe mai stato in grado di sovrastarci con la qualità.

Però erano cordiali, simpatiche, attente e gentili e la diffidenza si affievolì nel corso della giornata: se ci avevano mandato delle "spie", almeno sembravano persone per bene. Poi c'era lei, quella piccina.

Muta, schiva ai limiti dello scontroso, sempre attaccata alle due amiche che la accompagnavano e poco incline al dialogo e al sorriso.

Almeno così sembrava... gli anni mi avrebbero fatto conoscere una persona diametralmente opposta, ma quello fu il primo impatto.

La sera, tuttavia, fu evidente che quella piccoletta aveva lasciato il segno, perché nel debriefing post corso, parte fondamentale del lavoro di un Docente di Nordic Walking, chissà come mai il suo nome saltò fuori più volte, assieme alla convinzione che in quel metro e sessanta scarso di ragazzetta ci fossero delle qualità, nonostante la tecnica espressa quel giorno fosse chiaramente orribile, inficiata da precedenti insegnamenti totalmente da dimenticare e ulteriormente sgangherata dalla abitudine di inerpicarsi su per le montagne, attività che è antitetica al Nordic Walking quanto il diavolo lo è all'acqua santa, quanto il giorno lo è alla notte.

È noto che io sono un pessimo fisionomista e, dato che il mio lavoro di Docente di Nordic Walking mi porta a contatto con parecchia gente, le figuracce sono all'ordine del giorno.

E, francamente, con i nomi non me la cavo molto meglio; fu così che quella sera, mentre analizzavamo le potenzialità di questa nuova allieva, io me ne ero già

totalmente dimenticato il nome e il volto, ricordandomi solo vagamente di una giovane signora "scontrosa e bruttina".

"Ma no che non è bruttina", mi ripetevano, ma insomma, questa fu la mia prima impressione.

Chi disprezza compra?

Beh, devo dire che nel caso di questa signora, che negli anni sarebbe diventata semplicemente "la Raffa", oltre che una parte stessa della famiglia, mai proverbio fu più azzeccato.

Raffa dimostrò da subito doti notevoli e capacità innate di apprendimento e di propriocezione, oltre ad una passione sviscerata per il nostro sport.

Non ci volle molto a scalpellare via dal suo corpo il pessimo imprinting fornitole nel recente passato da sedicenti coach internazionali, a rimodellare il suo gesto intorno ad una impeccabile biomeccanica e a farla diventare un modello di tecnica apprezzata a livello internazionale.

Se c'è una cosa che oggi mette d'accordo i tecnici di diverse nazioni, con la sola esclusione di quelli ostinatamente ed ottusamente schierati contro di noi, è che Raffa rappresenti a livello internazionale una

delle migliori tecniche agonistiche e didattiche in assoluto, fino a meritarsi il nomignolo di "maquina perfecta" affibbiatole dai tecnici provenienti dalla Spagna, una nazione molto poco indulgente nei nostri confronti, essendo per buona parte feudo di italioti in cerca del proprio impero.

Raffa è cresciuta velocemente, saltando da corsi base ed avanzati al corso istruttori, tenuto in sessione individuale con me ed iniziato in uno degli inverni più gelidi che ricordi.

Decine e decine e decine di serate a lavorare insieme, smoccolando per il freddo, per il buio, per la nebbia.

Mesi e mesi e mesi di lavoro intenso, duro, della quale lei stessa ebbe a dire "mi hai rivoltato come un calzino".

E poi libri e libri e libri di biomeccanica, anatomia, fisiologia, a violentare il suo cervello votato alle Scienze Economiche e notti e notti e notti a discutere al telefono, o in Whatsapp, di concetti che neppure nelle facoltà di Scienze Motorie vengono affrontati.

E poi finalmente l'esame, l'agognato diploma e la possibilità, evviva, di fregiarsi del titolo di Istruttore di Nordic Walking, lo stesso titolo che Raffa avrebbe

senza fatica potuto ottenere in un paio di week end, frequentando un brevettificio al solo sacrificio del suo portafoglio.

Da allora non è mai finita... Non passa sera che quesiti tecnici o biomeccanici non compaiano sul mio cellulare e che il tempo, solo apparentemente libero, non si trasformi nuovamente in un'aula virtuale, grazie alla passione di una persona, che ho scoperto non essere né scontrosa né bruttina, ma perfezionista oltre ogni limite quando si parla di Nordic Walking, di tecnica, di insegnamento, di agonismo.

Per Raffa sono poi arrivati il titolo di più giovane Docente Nazionale di Disciplina di tutta Italia e la chiamata personale presso la scuola del cinque volte campione del mondo, che volle concedere l'onore di accogliere anche lei nel corpo docente della sua scuola, affiancandola a me e a Daniela, per divenire così gli unici tre istruttori italiani riconosciuti dalla scuola più prestigiosa del mondo.

Abbiamo passato centinaia di ore ad insegnare insieme, abbiamo calcato gli stessi podi mondiali ed europei, abbiamo fatto litigate epiche, risolte sempre in un abbraccio, abbiamo riso e pianto delle stesse cose e siamo cresciuti professionalmente insieme.

Quel giorno, a quel corso "One Day", non conobbi semplicemente una signora di statura non troppo elevata; incontrai un tornado che avrebbe ribaltato l'attività della mia scuola, conobbi una persona che sarebbe diventata una Amica vera nel corso del tempo e incontrai la conferma vivente del fatto che la qualità paga sempre e che la qualità non si vende e non si compra: si suda.

E incontrai la conferma che nessuna autostrada, larga, facile e prezzolata vale quanto una piccola linea di gesso tracciata col sudore, con la fatica e con tanta passione.

2014

Mondiali d'argento

Sono stati i campionati mondiali dell'amicizia; questa è la prima impressione a caldo, che va oltre le classifiche, i riscontri cronometrici, i risultati tecnici.

Atleti, tecnici ed accompagnatori provenienti da mezzo mondo hanno dato vita ad un evento dove la fratellanza in nome dello sport è stato di gran lunga il valore più rappresentato, dalla cerimonia di apertura, vissuta tra abbracci, sorrisi, strette di mano e gioia di re incontrarsi, fino al termine della cerimonia di premiazione quando, archiviata la parte protocollare, il parterre si è trasformato in una enorme discoteca, con i decibel che schizzavano ancora più su delle medaglie d'oro; è stato grande, è stato bello, ne è valsa la pena.

Il nostro cammino è cominciato come sempre da lontano.

A gennaio abbiamo ufficialmente insediato la squadra mondiale e a tutti sono stati assegnati obiettivi di miglioramento precisi, personalizzati, concreti, raggiungibili e misurabili, oggetto poi di approfondita

analisi nel corso dei ritiri collegiali che si sarebbero susseguiti nei mesi successivi per affinare la preparazione e limare le sbavature.

Abbiamo lavorato sodo, seguendo scrupolosamente quanto concordato e già dopo le prime settimane abbiamo avuto le prime conferme cronometriche della validità del metodo intrapreso.

Abbiamo lottato contro le magagne fisiche, che hanno afflitto più di uno di noi, ma che con caparbia e voglia di soffrire sono state superate brillantemente; abbiamo sopportato in silenzio i capricci delle prime donne e il dileggio degli invidiosi ma, forti delle nostre convinzioni, siamo andati avanti compatti e decisi e ci siamo presentati ben carichi alla partenza.

Come sempre toccante la cerimonia protocollare di apertura, in un crogiolo di lingue e di colori, a volte commossi per lo sfilare della propria bandiera, a volte gioiosi fino alla soglia del rumore nei momenti meno ufficiali; durante i discorsi protocollari, i vertici del Nordic Walking mondiale, hanno una volta di più stigmatizzato l'atteggiamento di alcune nazioni e di alcune associazioni che relegano il nostro sport a pratica salutistica o escursionistica e, con grande energia,

hanno indicato nell'agonismo la vera strada da seguire per avere una migliore crescita tecnica e culturale del Nordic Walking.

Se nella tre giorni tedesca c'è stato un momento in cui l'orgoglio di essere italiani ha vacillato, certamente è stato quello, perché la tirata d'orecchie all'italica gestione del Nordic Walking è giunta forte e chiara.

Ci siamo rifatti alla cerimonia protocollare di premiazione, che si è aperta sulle note di "Volare", dell'indimenticabile Mimmo Modugno, facendoci saltare in piedi col tricolore in mano, cantando a squarciagola ed innescando una battaglia di bandiere con le altre nazionali presenti.

La gara ha visto confermato lo strapotere dei tedeschi, contro il quale a nulla sono valsi gli sforzi dei professionisti polacchi, francesi, lettoni, austriaci.

Storico il guizzo di Daniela che, polverizzando il tempo dell'anno precedente sul medesimo tracciato e strappando senza remore avversarie qualificatissime, è andata a vincere una medaglia d'argento che rappresenta e rappresenterà per sempre la prima medaglia mondiale nella storia del Nordic Walking italiano.

Grandissimi tutti gli altri, che hanno comunque abbassato i riscontri cronometrici precedenti di diversi minuti, a conferma della validità della tecnica e delle metodiche di allenamento seguite.

Grande il nostro sesto classificato, superato solo da grandi professionisti, ma costante e progressivo come un rullo compressore; raccoglie i frutti di una stagione di allenamento scrupoloso e di fine lavoro tecnico con i coach.

Finisce nona e felicissima un'atleta alla prima esperienza mondiale, che un anno fa non avrebbe neanche lontanamente immaginato.

Peccato per lei quando un'ape dispettosa le si infila in un orecchio... un gesto istintivo per scacciarla e il giudice, teutonicamente inflessibile, alza il cartellino giallo.

Le regole rimangono regole, anche quando applicate fiscalmente: due minuti di penalità e una posizione persa, ma va benissimo così.

Qualcuno arriva invece al traguardo in lacrime per una immeritata penalità.

Un quattordicesimo rango che poteva essere un più consono decimo posto senza quel cartellino giallo, comminato non per un gesto tecnico scorretto, ma

per un atto di troppa sportività nell'agevolare un sorpasso di un concorrente più veloce; una ingenuità pagata a caro prezzo.

Quindicesimo e bravissimo chi è partito dimostrandosi più forte degli acciacchi fisici che lo affliggono da tanti mesi; l'interruttore del dolore è andato su off insieme allo sparo dello starter e la testa cocciuta è stata più tenace del piede sofferente.

Grande, magari solo un po', anch'io, a corto di allenamento per doveri di gestione della squadra, dimostrando ancora una volta che la tecnica vale più della forma fisica e che il Nordic Walking non è uno sport meramente muscolare, come troppi pensano; sedicesimo ad un palmo da atleti di calibro mondiale.

Grandi tutti, bravi tutti, grazie a tutti; risultati così non si improvvisano.

Non è certo un caso che i coach di Nordic Walking Como siano preparati tecnicamente proprio nella scuola di quei tedeschi che da anni ormai rappresentano l'eccellenza mondiale del nostro sport; chi sceglie di lavorare seriamente con loro, allievo o atleta che sia, si può avvalere di tecniche avanzatissime che in Italia sono disponibili solo presso la scuola comasca.

Cala il sipario anche sull'evento clou del 2014; presto altri nastri di partenza saranno davanti ai nostri bastoni e, dopo i risultati ottenuti, avremo ancora più occhi addosso e più avversari che cercheranno di renderci la vita dura, ma questa è la meravigliosa legge dello sport.

Dal mondiale portiamo a casa tanti ricordi indelebili, tanti volti di amici vecchi e nuovi con i quali speriamo di poterci confrontare nuovamente senza timori reverenziali e la lucida, meravigliosa consapevolezza di avere scritto un pezzetto di storia dello sport italiano, sotto forma di una medaglia d'argento che speriamo serva da sprone a tanti connazionali per andare a difendere il tricolore in giro per il mondo.

Come ci ha detto un coach qualificatissimo: in tanti leggono la storia, a Como la scrivono.

2014

Impressioni a caldo

Sullo schieramento di partenza dei mondiali di Nordic Walking è calato il gelo: mancano trenta secondi al via; rimane solo il tempo di raccomandarti al Signore e di capire, una volta di più, quanto si possa essere soli al mondo quando davanti ci sono ventuno chilometri e novantacinque metri di fatica e null'altro, oltre all'abbraccio del pubblico ed alla tua determinazione, per riuscire a farli tutti tirando a mille.

Seguono i soliti quattro o cinque chilometri di dolore puro, perché la vecchia carcassa, nonostante l'accurato riscaldamento, non ne vuole sapere di mettersi in moto, poi altri tredici o quattordici chilometri di allungamento e ricerca di velocità e, come sempre, gli ultimi chilometri tra la spossatezza e la fredda determinazione di non mollare, costi quel che costi.

E poi è fatta... Il quinto campionato del mondo della vita è improvvisamente in archivio e la fatica si scioglie in una smorfia, a metà tra il sorriso e l'emiparesi facciale, davanti a una sfilata di bicchieri pieni di iso e al mucchio di spicchi di mela; tutto è già un ricordo,

corroborato dall'applauso, dalle strette di mano, dal "gut gemacht" di tanti amici che fino a un minuto fa erano coriacei avversari.

I campionati mondiali di Nordic Walking, specialità mezza maratona si sono svolti con la partecipazione di circa trecento atleti da tutto il mondo, la maggior parte dei quali professionisti o comunque super sponsorizzati, al punto da potere dedicare buona parte della loro vita all'agonismo puro, senza l'ansia di strappare tempo libero al lavoro.

Ancora una volta i tedeschi l'hanno fatta da padroni, confermando ai vertici Michael, al suo quinto titolo mondiale e Sylvia, che ha bissato il successo dell'anno scorso.

Potentissimi attacchi sono giunti da nazionali molto quotate, quali la Polonia, la Francia, l'Austria, la Lettonia ma sono serviti a poco contro lo strapotere dei teutonici, che hanno portato a casa anche i titoli mondiali a squadre maschili e femminili.

Finalmente anche per noi è arrivato il risultato prestigioso, cercato con caparbia per tanti anni e con tanto lavoro.

Daniela ha conquistato una fantastica medaglia d'argento, la prima medaglia mondiale nella storia

del Nordic Walking Agonistico italiano; ricordo come se fosse ora la mia emozione, quando il coach della nazionale francese mi urlò: "se ne sono andate Daniela, una polacca e una austriaca".

Gli gridai di rimando: "dove è la quarta?"

E lui ribattè: "non c'è storia".

Quello fu il momento in cui mi resi conto che l'obiettivo a lungo inseguito di regalare all'Italia la prima medaglia mondiale stava diventando realtà e che il nome di Como sarebbe stato per sempre ed indissolubilmente legato alla storia del Nordic Walking agonistico italiano.

Ho brividi ancora adesso a ricordarlo.

Ricordo tutto: la fatica, i rumori, il profumo di quella pista, circondata sempre di legna appena tagliata.

Daniela merita davvero questa medaglia perché, meglio di ogni altro atleta italiano, è colei che più si è prodigata per la crescita del Nordic Walking Agonistico nella nostra nazione, restando silenziosa a parole, ma portando a casa risultati su risultati.

Il riscontro cronometrico di tutto il gruppo appaga invece il nostro lavoro di tecnici; al di là della classifica, tutti hanno polverizzato i tempi dello scorso anno sul medesimo tracciato, a testimonianza della validità

della tecnica che si insegna presso Nordic Walking Como e delle metodiche di allenamento in uso presso questo gruppo.

Le cose, peraltro, non succedono a caso: i due coach del gruppo di Como si sono formati tecnicamente proprio presso il campione del mondo e hanno quindi portato in Italia l'eccellenza di quella scuola, che oggi mettono a disposizione di allievi ed atleti.

Noi amiamo esprimerci con i fatti e non ci siamo lasciati trascinare in sterili polemiche né mai lo faremo, perché il nostro target è il Nordic Walking Agonistico e non la chiacchiera.

Portiamo a casa da questa esperienza mondiale fatti verificabili, che si sono concretizzati lavorando secondo metodiche ben precise e messe a disposizione degli atleti che hanno avuto la forza, la costanza, la capacità e l'umiltà di seguirci.

Per capire quanto ognuno di loro sia cresciuto, basta confrontare i tempi dello scorso anno e quelli dell'anno corrente.

Basta sapere contare.

E da domani, voltata pagina, si ricomincia, con due bastoni in mano ed il tricolore nel cuore.

2015

Storia di un oro tricolore

Fa un freddo incredibile, alla faccia della canicola che sta squassando l'Europa centromeridionale e che solo lo scorso week end ha costretto al ritiro una buona porzione dei partecipanti al campionato internazionale tedesco.

Vabbè che siamo a mille e tre, tra le montagne del Vysoké Tatry ma davvero qua, in Repubblica Slovacca, non hanno la minima idea di dove sia l'estate.

Inutile cercare di pronunciare correttamente il nome della località che ci ospita: Štrbské Pleso; la giovanissima Kathy, tredici anni per un metro e settanta di simpatia, ride ai miei goffi tentativi, mi ripete il nome con la pronuncia giusta e poi ride ancora.

Per partecipare al Campionato Europeo di Nordic Walking siamo venuti "di lontano", come fece tanti anni fa il Papa più grande, nato appena al di là di queste montagne, dove si estende la Polonia.

Mille e quattrocento chilometri di macchina per fare sì che il tricolore fosse presente a questo evento, visto che l'Italia continua a essere indifferente all'agonismo

internazionale e che quindi spetta ancora una volta ai comaschi l'onore e l'onere di cercare di portare i nostri colori in cima al mondo, come abbiamo già fatto in diverse edizioni dei campionati mondiali e centinaia e centinaia di eventi in giro per l'Europa.

Diluvia; il tracciato è uno tra i più duri che abbiamo mai incontrato nelle nostre peregrinazioni europee ed è immerso nella nebbia.

Coraggio starter: spara e facci partire, perché stare qua ad aspettare al gelo e con tutti i pensieri pre gara che si affollano nella mente non è una meraviglia. Bang.

Si va per fortuna.

Il percorso è tutto un su e giù, un continuo cambio di terreno, un continuo cambio di ritmi, un continuo avvicinarsi tra chi è veloce sul piano e se ne va via sul liscio e tecnico e chi è più agile in salita e puntualmente ritorna sotto appena il terreno si fa duro.

Gli organizzatori hanno sfruttato le regole internazionali assolutamente ai limiti, per dare vita a qualcosa di veramente difficile da interpretare.

"When the going gets tough, the tough get going..." mi sibila ridacchiando un giudice in risposta alla mia

smorfia, mentre attacco un salitone... però aggiunge subito “dobro dobro”, “bene bene”, avallando la correttezza della mia tecnica.

La Dani è là davanti: un puntino giallo arancione che risalta bene nel grigiore della giornata; la vedo pompare come una dannata: la posta in palio è alta, peraltro.

Dai Dani, tira che questa è la tua temperatura!

Ormai siamo inzuppati e la pioggia quasi non si sente più addosso; la capricciosa meteo slovacca non ci fa mancare nulla e ci sciorina sul groppone una bella grandinata.

Giù la testa, almeno per non prendercela in faccia, ma “Nordic Walking” e “giù la testa” sono due assiomi incompatibili; allora privilegiamo tecnica e velocità e, con la testa alta, andiamo avanti.

Siamo venuti “di lontano”, ma non per mollare.

Una salita piuttosto ripida è diventata la riproduzione in scala ridotta delle cascate del Niagara... guardare il suolo per vedere come e dove appoggiare i bastoni e ricavarne così un migliore carico è utopia pura.

Si va di istinto, si va di cattiveria, si va di orgoglio e un po' anche di disperazione, ma c'è un tricolore ancora

ripiegato nella borsa che aspetta di essere sventolato. Andrej, vecchio amico e oggi a bordo pista in veste di giudice internazionale, mi ripete il solito “dobro dobro”, ma aggiunge “Dani is good”, informandomi che il puntino giallo arancione là davanti sta combinando qualcosa di buono.

Passa il salitone, passa il mini Niagara e comincia il tratto più tecnico e più veloce; di certo è qua che la Dani, tecnica sopraffina, si sta giocando le carte migliori.

La meteo, che parteggia evidentemente per gli atleti di casa, coglie l'attimo e ci scarica addosso la seconda grandine della giornata, ma ormai non ci ferma più nessuno. Siamo fango nel fango, siamo grandine sotto la grandine, ma andiamo come fulmini. “Ehi, meteo slovacca, i fulmini non ce li hai?”

Lungo e progressivo discesone verso il traguardo; poi una strappatina da poco che però, fradicia come è, sembra una pista da pattinaggio e finalmente la dirittura d'arrivo.

Mentre mi tuffo giù per gli ultimi duecento metri in discesa verso il traguardo sento lo speaker biascicare cose incomprensibili in slovacco, ma capisco il nome

di Daniela e mi pare di intendere qualcosa che suona come “majster Európy”; non mi serve la giovane Kathy per capire, perché la Dani è sepolta da mille abbracci.

Mi sa che quel puntino giallo arancione là davanti, quello che andava come uno sparo, ha fatto l'impresa.

Sono al traguardo; quinto mi dicono... niente male per un povero vecchietto. Vado alla ricerca della Dani in mezzo a mille braccia che la stringono, a mille mani che la cercano.

“Ehi, ne lasciate un pezzetto per me, per piacere?”

Lei è una maschera fatta di trentadue denti di sorriso, di grandi occhi lucidi e del solito imbarazzo nello sguardo per essere al centro dell'attenzione; scoprirò più tardi, guardando le classifiche, che ha regolato tutti, uomini compresi; campionessa d'Europa; sembra un sogno ma è tutto vero.

C'è un grande orso in veste di mascotte che attende gli atleti ai piedi del podio. Invidiamo tutti il figurante che sta dentro quella calda pelle d'orso: di sicuro se la passa meglio di noi, ormai docciai, ma con le giacche a vento addosso; il cuore è caldo però.

Poi è la solita sceneggiata con la Dani, campionessa di ritrosia e di modestia prima ancora che di Nordic Walking, che non ne vuole sapere di comparire.

“Ma devo andare sul podio?”

“Eh, vedi... se arrivavi quarta invece che prima, non ci dovevi andare.”

“Ma devo portare la bandiera?”

“Sì e vedi di mettere i colori dalla parte giusta, non facciamo la figura dei barboni con il rosso a sinistra, eh?”

Mameli fa sempre un certo effetto, mentre il tricolore, col verde al posto giusto, avvolge le spalle della Dani; finalmente anche lei sorride e tutti noi sotto ci spelliamo le mani ad applaudire.

Scende dal podio e me la portano via un'altra volta per mille foto con mille Amici di altrettante nazioni che vogliono portarsi a casa un'immagine assieme alla neo Campionessa Europea.

L'Italia del Nordic Walking Agonistico Ufficiale è qua, signori, sul gradino più alto d'Europa.

La sera siamo ospiti d'onore alla tavolata degli organizzatori; la birra slovacca va giù che è una meraviglia e le lingue si fondono in un crogiolo di italiano, slovacco, inglese, francese, tedesco e chi più ne ha più ne metta.

La fratellanza della grande famiglia del Nordic Walking Agonistico Internazionale è un dono per tutti: per chi vince e per chi arriva ultimo.

La giovane Kathy ride, mi insegna a dire "na zdravie", "alla salute" in slovacco e non si accontenta di un solo tocco dei nostri bicchieri, il mio di birra e il suo di coca cola, ma ne pretende tre: due sul tavolo e uno tra i bicchieri;

Qua si usa così.

Sua mamma, organizzatrice dell'evento mi dice: "Kathy is in love with you!" e ride con lo stesso sorriso della figlia!

È giunta l'ora di partire; è tornato persino il sole, giusto per rosolarci a puntino sulla strada verso casa.

Grazie Štrbské Pleso, grazie Andrej, grazie Adrian, grazie Daniel, grazie Eva, grazie Henrieta, grazie Kathy, mia giovane innamorata slovacca, grazie a tutti gli amici, venuti fino a qua, da tutta Europa per dare vita a questo evento.

"Talianky, fažké súperky" ci dicono, che tradotto molto a spanne significa "italiani, siete stati davvero tosti", mentre agitano le mani in segno di saluto.

Speriamo di tornare il prossimo anno: c'è un titolo europeo da difendere.

20XX

La magia dell'ultimo giro

C'è un segreto nell'ultimo giro; c'è una magia nell'ultimo giro.

Le gare hanno tutte una loro personalità, ma quelle in cui si percorrono più giri dello stesso tracciato sono profondamente diverse dalle gare in linea, perché impongono più volte il superamento della medesima difficoltà, lasciando molto meno alla casualità e rendendo indispensabile un'analisi approfondita del percorso per evitare il reiterarsi dell'errore.

La ricognizione è una fase fondamentale e indispensabile della preparazione di un evento agonistico, ma è soltanto durante la gara stessa che arrivi a conoscere il percorso in maniera perfetta, perché lo stato d'animo è diverso.

Quando sei in gara, vivi in un mondo parallelo, dove il tuo corpo e la tua mente si muovono in una alterazione dello spazio tempo, che esalta certe percezioni umane al punto di farti conoscere per nome e cognome ogni asperità, ogni insidia, ogni aspetto di quegli X mila metri di asfalto da percorrere Y volte.

E allora è quella boa che ti dice: "da qui, via forte", è quella crepa nell'asfalto che ti dice "qua stai attento", è quella curva carogna che ti dice "stupido, ti ho già fregato al giro scorso."

Al primo giro la pista ha colori freddi, suoni ed odori estranei, temperature sgradevoli; poi giri e giri e i colori si ammorbidiscono, i suoni diventano incitamenti, gli odori fanno da contagiri, le temperature diventano piacevoli e tutto comincia a sembrarti familiare e alleato.

All'ultimo giro sei a casa, sei un tutt'uno con la pista e col tuo corpo, mentre nelle vene scorre già l'ambrosia della finish line che si avvicina.

Tutto è diverso nell'ultimo giro: puoi guardare ogni asperità con maggiore sicurezza e sibilare intanto: "...e di qua non passo più". Puoi tirare ancora più forte nelle parti dove sai di essere stato veloce, perché le energie ci sono e le puoi, anzi le devi spendere, perché tanto quella salita là non dovrai più affrontarla e quella zona dove le gomme non ti davano sensazioni adeguate è ormai alle spalle.

E dietro quella curva sai che c'è l'amico che grida, il tifoso con la bandiera, il compagno di squadra con il cronometro e tutti ti urleranno la stessa cosa "dai che è fatta!"

E dietro quell'altra curva c'è quel giudice, quello che sanno tutti che è inflessibile, ma ormai ti ha già visto passare più volte e non ha mosso un sopracciglio e, vedrai, anche stavolta non avrà nulla da dire.

E infatti eccolo là, immobile, che ti scruta, ma stavolta, quando gli sei a un passo, invece di restare impassibile, come a ribadire: "sono qua e ti curo", ti dice nella sua lingua, in una delle mille lingue che aleggiano intorno ai circuiti di gara, "gut gemacht", o "well done", o "dobro, dobro" e, chissà come mai, in quel momento lui non è più un nemico e ti viene spontaneo accennargli un mezzo sorriso, perché senza di lui, lì a bordo pista, quella gara neppure sarebbe partita.

Oggi che le gare le vivo più come direttore di gara che come atleta, cerco di ricordarmi anch'io di dire "bravo" a chi si avvicina al traguardo, perché si goda la magia dell'ultimo giro, a meno che non la stia combinando grossa e il mio ingrato compito mi costringa a rovinargli la festa.

Magicamente l'ultimo giro diventa il tuo giro d'onore, con tutti che ti acclamano perché stai concludendo la tua fatica e quindi, già per questo, sei un vincitore, con te che, se ce la fai, ringrazi con lo sguardo, con

le bandiere che sventolano, con i cronometri che fremono nell'attesa dell'ultimo scatto, con la vista dell'ultima curva e gli incitamenti a tenere duro e, finalmente, con lo speaker che chiama il tuo nome, quando appari sulla dirittura d'arrivo.

Allora spremi le ultime gocce della tua energia e se un avversario vuole ingaggiare una volata, magari irrilevante per la classifica, non lo deludi e tiri, tiri, tiri alla morte; lo fai per lui, lo fai per onorare il pubblico che ti guarda e il nobile sport che pratici e, mentre dai l'anima, pensi che è bello e che, in fondo, è un peccato che sia già finita.

Il resto sarà solo l'aritmetico gioco della classifica, la festa sul podio per qualcuno e nel parterre per tutti gli altri, ma quando senti lo speaker che grida: "joining now the finish lane, representing Italy... e il tuo nome a seguire", quello è il momento in cui capisci che hai fatto il tuo lavoro come si deve, primo o ultimo arrivato, ma al meglio di te stesso e per un attimo te la puoi godere, puoi essere sazio di soddisfazione: alla prossima gara comincerai a pensare un centimetro dopo avere tagliato il traguardo.

Sì, c'è una magia nell'ultimo giro. Solo chi l'ha provata può capire; c'è la magia che sa dare solo un evento

agonistico, perché agonismo non vuole dire per forza “vittoria”, agonismo non vuole dire per forza “prevalere, battere, superare, imporsi”.

Agonismo vuole dire, come prima cosa “impegnarsi ogni giorno”, “rispettare le regole”, “dare tutto”, “essere leali”, “onorare l'avversario”, “onorare lo sport”. E agonismo, all'ultimo giro vuole dire anche potersi dire “bene... hai dato il massimo; adesso goditi lo striscione del traguardo.”

2016

Gareggiando nella tana del lupo

È stato un inverno pazzo e lungo, non solo dal punto di vista meteorologico.

Magagne fisiche e ogni altro tipo di problema ci hanno impedito di allenarci, di gareggiare, di essere presenti alla consueta inaugurazione della stagione ufficiale internazionale a metà marzo.

È stato un inverno pazzo e lungo...

E allora, giusto per partire con il botto, abbiamo deciso di cominciare la stagione agonistica andando a gareggiare nella tana del lupo, direttamente in casa del cinque volte Campione del mondo, dove tutti vengono a misurarsi con colui che internazionalmente è riconosciuto come il numero uno in assoluto, fatti salvi i pareri di alcune sterili sacche di resistenza auto-determinata ed autogestita, che invocano la loro unicità e perfezione in barba al resto del mondo, che va in tutt'altra direzione.

Come possa un paesetto con seicentoseventacinque anime dichiarate all'anagrafe organizzare un evento agonistico dove vengono i migliori al mondo

e poi fornire un buffet di birra e torte tale da soddisfare un numero di stomaci pari ad almeno il triplo delle persone qui residenti, francamente non lo so, ma evidentemente in questa nazione il Nordic Walking Agonistico Ufficiale Internazionale è considerato qualcosa per cui vale la pena di attivarsi e non servono chissà quali acrobazie burocratiche e amministrative per organizzare qualcosa di bello.

Incredibile ma vero, non ci sono neppure coloro che ti mettono i bastoni tra le ruote, spesso proprio quelli che svolgono la tua stessa attività e il tuo stesso sport, che pensano che le cose, o le fanno loro, o meglio che non le faccia nessuno.

Il tracciato è bello e selettivo.

Si parte in salita, una salita che taglia gambe e respiro; è il Sabato Santo e ieri Qualcuno ha fatto di peggio, con una croce sulle spalle, quindi non lamentiamoci troppo.

Questi tedeschi sembrano imbattibili, vanno su per il salitone con grande ritmo e noi dietro, con i denti serrati per non farci distaccare, costi quel che costi.

Finalmente arriva la cima e il percorso fila via in pianura con un po' di sterrato e poi ecco l'asfalto: qua si comincia davvero a fare Nordic Walking.

Rapido cambio e gommini innestati; adesso non si bara più, perché da qui in avanti non si potranno nascondere le lacune stilistiche tra le asperità o le pendenze del terreno. L'asfalto è roba da tecnici soprafini, non da mezze cartucce.

Improvvisamente i tedeschi non sembrano più così imbattibili, non tutti, almeno, mentre allungo deciso affidandomi esclusivamente alla tecnica, visto che di allenamento non ne ho.

Davanti ho quattro o cinque mostri sacri, di quelli con più oro addosso delle casseforti del Titanic, ma dietro si fa il vuoto; la tecnica paga sempre, dicano quel che vogliono e il vero Nordic Walking Agonistico si fa in pianura, su asfalto e con i bastoni gommati.

Per gli amanti della montagna e dei terreni naturali ci sono altre splendide specialità bastonate, quali il Nordic Hill Walking e il Nordic Walking Cross.

Sono discipline che consentono a ciascuno di adattarsi all'orografia dei propri terreni, basta scegliere il nome giusto dello sport che si pratica o che si insegna a praticare.

Si va via veloci con davanti i migliori al mondo, mentre quelli che giudicano la gara a bordo pista, o seguendo sulle bici, non sono personaggi mutuati da altri

sport, ma gente che i bastoni li ha visti a colazione, pranzo e cena per decenni; sono grandi esperti, non figuranti messi lì ad arte per dare un'aura di legalità alla gara.

C'è un avversario che mi segue, viene sotto veloce, ma fa la più grande scemenza che si possa fare in gara: usa puntali metallici sull'asfalto e il suono dei suoi bastoni mi giunge forte e chiaro.

Anni e anni di agonismo e migliaia di ore passate ad insegnare Nordic Walking mi hanno abituato a giudicare il "canto" del bastone e a valutare avversari e allievi senza neppure bisogno di guardarli.

Lui ha il braccio destro ancora tonico, ma il sinistro è stanco e troppo piegato; allungo le orecchie e percepisco il conseguente ciacchete ciacchete del piede che spiattella invece di rullare correttamente. Sento che frena a ogni passo e non mi giro a guardarlo: sarebbe un segno di debolezza e di paura nei suoi confronti; bastano le note emesse dai suoi puntali per capire che di birra non ne ha più molta.

Ascolto i suoi bastoni e sorrido della sua ingenuità: di certo non ha avuto un allenatore di quelli che hanno vissuto il parterre agonistico per tanti anni.

Magari lui è prestante e fisicamente a posto, ma chi lo ha preparato non aveva esperienza.

Magari il suo allenatore è uno dei tanti che, visto che l'agonismo faceva cassa, pur di non perdere la sua fetta di torta si è improvvisato mega gran magister, super gran mogul e gran dixon della galassia, ma in realtà allo start di una gara vera non c'è mai stato.

In certi paesi è la regola, altrove capita meno, ma comunque qualche volta capita.

Lascio venire sotto il mio avversario, che si gasi per bene vedendo che cedo e sfrutti le energie residue per avvicinarmi; rallento un po' per economizzare ed essere pronto ad andarmene quando sarà il momento più opportuno.

Il suo ticchete e tacchete sull'asfalto diventa sempre più asimmetrico e io rallento ancora, fingendomi stanco e impacciato, mentre la sua ombra mi sorpassa, altro errore stupido e da atleta agonisticamente inesperto, mostrandomi chiaramente il suo gesto ormai alla fine della energia.

Non aspettavo che questo e tiro via trenta o quaranta passi sparati, mentre dietro sento solo una parola "scheiße"! Del tedesco allenato dal gran mogul non ci sarà più traccia per il resto della gara.

Meglio che i preparatori e gli allenatori vengano dall'agonismo vero, scelti tra chi di agonismo vero ne sa qualcosa.

Di improvvisati è pieno il mondo e il Nordic Walking agonistico non è soltanto un gesto da istruttore, ma è esperienza, malizia e voglia di imparare dai più bravi e dai più esperti, senza pregiudizi, senza casacche, ma rubando ogni giorno una briciola di sapere con umiltà e senza supponenza.

Ogni volta.

Un chilometro all'arrivo; pare che anche stavolta, salvo decessi improvvisi sulla dirittura d'arrivo, sopravvivrò.

Giù in fondo al discesone finale i migliori stanno già raccogliendo l'applauso; Dani, tanto per cambiare è prima, a neanche due mesi dall'inatteso intervento chirurgico e con meno di due settimane di allenamento alle spalle.

Decisamente la Dani è tornata.

Io innesco la quinta, ma quando mi faccio sotto al ragazzino davanti a me, che speravo di fare fuori in volata, lui si volta e mi guarda: il mio nipote più giovane gli sarebbe abbondantemente fratello maggiore e gli basta dare un po' più di ATP ai suoi tonicissimi muscoli

adolescenziati per farmi marameo e andarsi a prendere il posto che gli compete al traguardo.

Mi aspetterà con la mano tesa a dirmi bravo ed io altrettanto a lui; gli anni sono anni, inutile girarci intorno e di certo il ragazzino, mentre mi stringe la mano, si starà domandando cosa diavolo ci faccia un vecchione come me tre secondi dietro di lui.

Settimo io, prima la Dani.

È andata bene e adesso è il momento della birra senza alcool, almeno dicono e della festa per tutti; più che una gara è stata una rentrée in famiglia, con tutti gli amici di sempre, in uno degli ambienti agonistici più belli e puliti che conosco.

Dani va sul podio, io batto le mani, unendomi all'ovazione della platea, mentre i campioni locali, tra cui il campione del mondo, ci chiedono se l'indomani saremmo disposti ad allenarci insieme, per vederci all'opera senza l'assillo della gara; è un onore e il riconoscimento di un lavoro che dura da anni.

Vale più della classifica e dei premi; il riconoscimento alla tecnica ed alla professionalità che cerchiamo di esprimere e di mettere a disposizione dei nostri allievi da tanto tempo.

Chiudiamo il week end germanico allenandoci assieme a loro, una volta tanto non avversari, ma semplici appassionati, mentre qualche occhiata malandrina spia qualche nostro segreto.

Portiamo a casa tante lodi, tanta simpatia e nuovi bastoni super prestanti che da domani saranno da domare.

Alla prossima.

2016

Europei d'argento

Siamo tornati dalla Germania, devastata da un'alluvione che ha lasciato migliaia di persone senza casa e ha causato diversi morti.

Noi non abbiamo avuto problemi particolari, se non un viaggio lento e lungo a causa della pioggia davvero terribile, ma è stato difficile concentrarsi sulla gara, mentre a pochi chilometri c'erano persone che spalavano il fango dalle case e seppellivano i propri cari.

Poi abbiamo pensato che, in situazioni simili, la cosa migliore sia cercare di fare al meglio il proprio lavoro, per il bene di tutti, perché tutto possa continuare e si possa ricominciare a guardare in avanti.

Il nostro lavoro è insegnare il Nordic Walking e praticarlo a livello agonistico ufficiale internazionale; non servirà a spalare il fango, per carità, ma lo sport, quello vero, è da sempre uno strumento di fratellanza tra i popoli e Dio solo sa di quanta fratellanza avranno bisogno quelle popolazioni in questi giorni e quanta voglia di "normalità" starà affiorando nel loro animo.

Una normalità che anche il non rimandare un evento atteso per un anno intero dagli abitanti della zona, dai media e dagli atleti di tutta Europa avrebbe potuto contribuire a ricostruire.

E allora abbiamo trovato la forza di andare avanti, rimettendo la testa dentro l'evento agonistico, inforcando i bastoni e focalizzando l'attenzione, le emozioni, i sorrisi della gente e delle televisioni intorno alla nostra competizione, così popolare e così seguita in tutta la Mitteleuropa.

Il Campionato Europeo 2016 ha dimostrato una crescita tecnico atletica del Nordic Walking Agonistico Ufficiale Internazionale a dire poco impressionante; venticinque uomini sotto l'ora nei diecimila metri e quindici donne sotto 1 ora e 05 minuti, raccontano dove è andato il Nordic Walking Agonistico.

Abbiamo visto ragazzine poco più che ventenni esprimersi su riscontri cronometrici che fino a un paio di anni fa erano di competenza di forse due o tre uomini al mondo.

I tempi della gara maschile sono impressionanti, ben oltre i limiti che qualcuno diceva essere insuperabili, appellandosi a presunte leggi della biomeccanica umana che la pratica ha puntualmente smentito.

Basti pensare che solo pochi anni fa c'era chi sosteneva che non si potesse neppure più parlare di Nordic Walking oltre i sei chilometri orari, perché si sarebbe sicuramente sfociati nella corsa, mentre oggi la competitività inizia oltre i nove chilometri l'ora per le donne, mentre gli uomini migliori al mondo marciano oltre gli undici chilometri orari.

Peraltro, persino gli osservatori più critici e più "di parte", alcuni dei quali venuti da lontano apposta per spiarci e per non perdere eventualmente l'occasione di criticare, hanno dovuto riconoscere la perfezione tecnica dei migliori classificati, a testimonianza che senza tecnica e senza una visione internazionale di questo sport non si va da nessuna parte.

I "non tecnici", non hanno neppure bisogno di istruttori criticatutto che li deridono, restando tuttavia a bordo pista; semplicemente arrivano dietro e perdono le gare. Imparano dai migliori e la volta dopo arrivano più efficaci e meglio impostati, perché arrivare ultimo, ora della fine, non piace a nessuno.

Sempre di più il Nordic Walking agonistico Ufficiale Internazionale si conferma quindi come la vera fucina della crescita e dello sviluppo tecnico del nostro sport,

perché consente di comparare le diverse scuole europee e di aprire la mente oltre i limiti, sia fisici che mentali, spesso imposti dall'alto, della propria scuola o della propria ASD autoreferenziale.

I polacchi hanno portato una nazionale giovanissima e preparatissima.

La vincitrice tra le donne ha ventidue anni e del Nordic Walking posturale, aggregativo, escursionistico, eccetera, non ha mai sospettato neppure l'esistenza, né mai ha praticato il Nordic con un ritmo diverso da quello del ticchettio di un cronometro, né ha mai inforcato i bastoni per andare a fare una fotografia in una posa buffa con gli amici.

Per lei, come per tutti i giovani polacchi, il Nordic Walking è uno sport agonistico internazionale, il cui scopo è fermare un cronometro il prima possibile.

Con questi presupposti i giovani di lassù sono attratti a frotte dal nostro sport, mentre è molto più difficile indirizzare la gioventù verso il Nordic Walking parlando di salute e di benessere.

Grazie al cielo i ventenni scoppiano di salute: a quella età non ci si preoccupa del mal di schiena, ma si cercano il divertimento e la competizione.

Chi lo ha capito ha tanti ragazzi con i bastoni in mano, meno ragazzi a fare crocchio agli angoli delle strade con la sigaretta in bocca e meno ragazzi che si avviano verso sport dai quali provengono esempi di vita non sempre edificanti, tra le intemperanze di giovani campioni miliardari e il doping che impera.

Qualcuno invece continua ad ostinarsi a promuovere il Nordic Walking esclusivamente come strumento di benessere, oppure disperde le forze inventando formule di competizione che nulla hanno a che vedere con il Nordic Walking Agonistico, contribuendo così ad affollare le scuole esclusivamente con allievi maturi, mentre i ragazzini prendono strade sportive diverse e per loro più divertenti e magari provano farsi dare un "aiutino" dall'allenatore per essere più competitivi, o per farsi venire la tartaruga e sperare che l'ultima coppa vinta, o quel retto addominale ipertonico, contribuiscano a fare capitolare la ragazzina di turno alla sera in discoteca.

La gara è stata assolutamente regolare, grazie agli sforzi degli organizzatori che hanno lavorato sodo per mantenere il terreno entro i limiti del regolamento, nonostante le piogge copiosissime e i conseguenti danni che ne erano derivati.

Un pallido sole ha salutato la partenza della competizione e ha consentito agli elicotteri della televisione di fare il loro lavoro e portare la nostra immagine in giro per il continente.

Non è stato necessario guardare i cronometri: il rombo del motore di un elicottero che si levava in volo ha annunciato che mancavano pochi secondi al via e poi un BANG liberatorio ci ha lanciati sul tracciato.

Il giorno prima, durante le sedute di ricognizione del tracciato e di rifinitura tecnica ci eravamo dati un obiettivo preciso: mettere in pratica il Nordic Walking che sappiamo fare e grazie al quale avevamo già avuto riscontri cronometrici e tecnici soddisfacenti in altri palcoscenici europei.

Nessuna improvvisazione ed il meno emozione possibile, ma soltanto un passo dietro l'altro, una logica visione della gara e nessun timore reverenziale.

Obiettivi dichiarati: consentire a Daniela, campionessa europea uscente, di difendere il titolo conquistato in Slovacchia e ritornare sul podio.

Mettere tra le prime dieci classificate Raffaella, tecnica sopraffina ma ancora gravata dall'emozione e dalla ridotta esperienza agonistica, e Giorgio, alle prese con gli anni che si contano a troppe decine, tra

i primi quindici; obiettivi ambiziosi guardandosi intorno nel parterre della partenza, circondati da giovani, tutti belli, tutti alti, tutti tonici.

Obiettivi ambiziosi, ma obiettivi raggiunti.

Daniela, medaglia d'argento, ha confermato la sua classe e si avvia a divenire una vera "icona" di questo sport, essendo tra le pochissime Signore al mondo a reggere alla pressione delle giovanissime. Raffaella è arrivata settima, ricevendo ancora una volta tante lodi per la tecnica dimostrata e Giorgio ha portato i suoi capelli bianchi al dodicesimo posto, resistendo a tanti ragazzini giovani e fisicamente prestanti.

Tutti e tre abbiamo polverizzato i nostri personal best sui diecimila metri e abbiamo migliorato, in termini di diversi minuti, i tempi ottenuti lo scorso anno sullo stesso tracciato.

Questo dimostra che il lavoro tecnico, se ben fatto, paga sempre.

Gli anni passano, ma noi ci siamo ancora e anche stavolta abbiamo imparato tanto, abbiamo insegnato qualcosa e abbiamo tanto di nuovo da offrire a chi ci vuole seguire nel nostro campo scuola.

Non abbiamo mai avuto la pretesa di essere i migliori, non pensiamo di essere né “gli unici giusti”, né “i primi”, né “gli unici autorizzati ad insegnare”.

Siamo solo persone che lavorano con serietà, si mettono in discussione ogni giorno e sempre lo faranno, con uno sguardo ed un respiro il più ampio ed il più internazionale possibile, perché da chi è “diverso” si può imparare.

Gli amici sanno dove trovarci.

2016

**Emozioni da record,
anzi, emozioni da un record**

Il mio regalo del sessantesimo è bell'e fatto...

Quando, sbucando sul rettilineo finale, ho visto la Dani che mi aspettava con la bandiera in mano e persino la Raffa, ancora rivestita del suo ruolo di incorruttibile giudice, ha smesso di sbirciarmi di sottocchi, pronta col cartellino giallo ad impallinarmi al primo accenno di scorrettezza e ha cominciato ad urlare "dai che facciamo il tempone", ho capito che era fatta.

Pochi secondi dopo lo splendido rilascio della tensione mi ha fatto vacillare le gambe, mentre gli occhi lucidi della Dani mi cercavano per l'abbraccio liberatorio e mille mani stringevano le mie, per i complimenti di rito.

Persino Tiziana, rimasta fino a quel momento serissima e inflessibile al tavolo di giuria, è saltata in piedi con un sorriso trentadue denti, felice di essere stata parte attiva e indispensabile dell'impresa mondiale che, improvvisamente, era diventata realtà.

È finita come finiscono le belle avventure sportive: in gara io sono l'atleta e tu il giudice cattivo, io sono l'atleta e tu l'avversario, io bianco e tu nero, io italiano e tu straniero, io buono e tu cattivo, io vincerò e tu perderai e intanto quel maledetto cronometro che gira, gira, gira... e poi si taglia il traguardo e in un lampo le barriere scompaiono e tutto si scioglie in un abbraccio, in uno scambio di gioia, di sorrisi, di sudore, di comunione tra vincitori e vinti.

C'erano diecimila metri da percorrere, cinquemila la Dani e cinquemila io, per portare a casa un record del mondo che sembrava messo lì a bella posta, solo perché noi due tentassimo di batterlo.

Che la Dani viaggi come uno sparo ormai lo hanno capito in tutto il mondo, avendola vista calpestare il podio in mille occasioni, lasciandosi dietro ragazzine palestrate e molti altri esempi di varia gioventù.

Il problema non erano certo i suoi cinquemila, dai quali ci attendevamo lo zoccolo duro del tempo finale.

Però poi dovevo andare via io, lottare contro gli anni, la pancia, l'allenamento a poco più di zero e, giusto per non farci mancare nulla, contro un cuboide ribelle

che da un mese mi fa un male della malora e che implora di essere lasciato a riposo, cosa che non posso assolutamente fare.

Dovevo andare via io e non rovinare il lavoro della Dani, che sapevamo sarebbe stato di altissima qualità.

Infatti lei è partita sparata, con un tempo sul primo chilometro da fare rabbrivire e poi con altri quattromila metri di quelli che si vedono solo sui libri di testo e, per la verità, neanche su quelli.

Ovvio che, dopo una prova simile, fosse proibito sbagliare; così ho pensierosamente sfilato la giacca a vento e ho cominciato a scaldare i miei ormai antichi muscoli, dissimulando i mille pensieri e le mille incertezze dietro la faccia da cattivo, mentre la Dani percorreva l'ultimo chilometro.

Con misurata lentezza Tiziana si è alzata dalla sua sedia e si è posizionata sulla linea del traguardo, per darmi il via non appena il torso di Daniela la avesse varcata.

Il tempo si è dilatato e i milionesimi di secondo sono diventati qualcosa da contare ad uno ad uno, fino a che un secco "via!" mi ha sciolto il guinzaglio, facendomi realizzare che ormai ero in ballo.

Il resto è stato solo un tourbillon di passi, di fatica, a volte di dolore, di “pensa solo ad andare e a niente altro”, di “lì c'è una crepa nell'asfalto che non avevo visto in ricognizione”, di rumore di foglie secche calpestate, di “forza Giorgio” urlati da mille voci, di mani che scrosciavano applausi, di bicchieri d'acqua presi al volo e scaraventati via senza guardare addosso a chi finissero, di “immaginati un raggio laser diritto davanti a te e vagli dietro”, di “sono al primo giro e sono già a pezzi”, di “dai che ne mancano solo tre”, di “dai che ne mancano solo due”, di “dai che ne manca solo uno”...

E dietro la Raffa con la bici, che applica tutto il suo mestiere di inflessibile giudice internazionale, che mi spingerebbe se potesse, ma il suo compito è castigarmi, caso mai sbagliassi e anzi, usa un pelo in più di intransigenza per evitare che qualcuno sospetti che l'amicizia che ci lega si trasformi in un controllo più blando durante il record.

Agli occhietti scaltri e infallibili della Raffa si aggiungono, al termine di ogni giro, quelli severi di Tiziana, alla quale non scappa nulla mentre sta lì immobile e minuta, ma è chiaro che c'è, che vede tutto e che non mi perdonerà, se sarà il caso.

Massacrerò in cinque chilometri un paio di asphalt pads concepiti per durarne cinquanta, ma questo è Nordic Walking Agonistico Ufficiale Internazionale, non una passeggiata con i bastoni in mano per un pubblico anziano e malaticcio, come tanti pensano sia il Nordic Walking, non esclusi molti operatori del settore che, col loro atteggiamento, mortificano uno sport nobilissimo.

E improvvisamente la Dani è laggiù col tricolore in mano, ad indicarmi che è finita; non ci credo ma ho fatto il tempone anch'io, un tempone pazzesco ogni oltre personal best e oltre ogni più rosea speranza. Ascolto il tempo finale e capisco che l'adrenalina di un record del mondo è cento volte più potente di quella di una gara, persino di quella di un campionato del mondo.

È una adrenalina che "mette le ali", come una famosa bevanda che sponsorizza le attività più bizzarre, ma si disinteressa del Nordic Walking.

È una adrenalina fatta di solitudine, di nessun riferimento tranne un riscontro cronometrico urlato ad ogni passaggio, che il cervello ormai ipossico talvolta non riesce a razionalizzare.

È una adrenalina fatta di fatica e di dolore, ma è una adrenalina che tira fuori davvero tutto ciò che hai da dare.

Un'ora, otto primi, due secondi e cinque decimi ci proiettano nel database dei record mondiali della nobile arte del Nordic Walking Agonistico Ufficiale Internazionale.

Scappa la lacrimuccia e saltano i tappi del prosecco. Il record è mondiale, ma il vino è assolutamente italiano; gazzose e Coca Cola, chissà come mai, restano lì del tutto trascurate e signore insospettabili allungano i bicchieri con ostentato piacere, nonostante si sia a metà mattina.

Ventiquattro ore più tardi arriva puntualissima l'omologazione del record da parte delle efficienti autorità sportive internazionali, che hanno lavorato per noi anche di domenica.

È fatta, è finita e, adesso che stress e fatica sono alle spalle, è quasi un peccato che sia tutto concluso, in attesa che qualcuno si metta in testa di portarci via questo record e noi di riprendercelo daccapo. Questa è la legge dello sport, spietata e meravigliosa; ci proveranno e, prima o poi, ci riusciranno: saremo i primi a battere le mani.

Intanto ci godiamo il nostro momento, l'abbraccio di tutti, la coppa di quelle che vendono al Decathlon, ma comunque per noi preziosissima e la soddisfazione di una cosa fatta per bene e con il nome ITALIA accanto, sperando che, almeno per una volta, sia l'Italia di tutti.

Grazie Dani, che non devi dimostrare nulla a nessuno, perché da anni dimostri di essere una grande, al di sopra di ogni polemica e di ogni gelosia: tutte coloro che ti hanno avuta per avversaria in gara ti stimano profondamente.

Grazie Presidente Markus; l'unica bottiglia superstite di prosecco è per te.

Grazie Vice Presidente Antonio, più emozionato tu a consegnarci la coppa che noi a riceverla.

Grazie Raffaella e Tiziana, giudici seri e attenti, come solo delle Amiche sanno essere.

Grazie Chiara e Nadia, cronometriste precise e puntuali.

Grazie Maria Anna, Cinzia, Anna detta Bert, Mary, Luisa, Massimo, sparpagliati sul tracciato affinché nulla ci ostacolasse.

Grazie Lella, che hai preso al volo le foglie secche con la tua scopa, prima ancora che toccassero terra, perché il nostro percorso fosse il più pulito possibile.

Grazie Gaia, Marco, Sergio, per le riprese e le foto che ulteriormente fisseranno nella memoria un evento che già di per sé è indelebile.

Grazie Orietta, che ci sei sempre, puntuale ed efficace, anche se non ti metti mai in mostra.

Grazie Jesus Lodosa, che mi hai fornito dei pads che si sono macinati, ma non mi hanno fatto fallire un solo passo.

Grazie Maria Walter, che non conosco personalmente, ma che mi hai dato on line ogni assistenza utile per l'omologazione del record e spesso ti sei dimenticata del fuso orario che ci separa, pur di darmi consigli e indicazioni con tempestività.

Grazie a chi si è spellato le mani ad applaudire e le corde vocali a fare il tifo.

Sì sì, il mio regalo del sessantesimo è bell'e fatto...

Anzi me lo avete fatto tutti voi.

20XX

Sport funzionali e sport estetici

Vi sono sport funzionali e sport estetici, o judged sports. La finalità di uno sport funzionale è quella di ottenere un risultato: segnare un gol nel calcio, ribattere la pallina nel tennis, infilare una palla in un canestro nel basket, eccetera.

A sancire il successo in uno sport funzionale è in genere il cronometro, od il punteggio finale di un incontro.

La finalità di uno sport estetico, invece, è quella di riprodurre nella maniera più precisa possibile un determinato gesto, codificato da una federazione, da un regolamento, da una tradizione.

La classifica di uno sport estetico è pertanto in genere stilata sulla base della valutazione di uno o più giudici di gara.

Sono sport estetici, ad esempio, i tuffi, la danza, il dressage dei cavalli, l'acrobazia aerea, il pattinaggio artistico.

Negli sport estetici esiste un limite, che è rappresentato dalla perfezione nella riproduzione di un modello,

spesso associato al nome stesso del suo inventore: la virata Immelmann nell'acrobazia aerea, il salto Axel nel pattinaggio artistico, eccetera.

Il praticante di uno sport estetico è dunque focalizzato su come si possa riprodurre in modo adeguato un toeloop, o un tuffo carpiato ritornato, o un Piaffer; non è invece un suo problema primario sapere perché quella figura, o quel gesto, si siano evoluti e siano stati codificati in una determinata maniera.

Possiamo quindi dire che lo sport estetico è la ripetizione di un preciso codice comportamentale "e prima e seconda e terza e quarta e quinta e Grand Plié", con la finalità di raggiungere la perfezione del gesto che, almeno teoricamente, esiste ed è rappresentata o rappresentabile da un modello umano, grafico o da un codice.

Lo sport funzionale, invece, bada al risultato, con il solo limite che questo risultato sia ottenuto in maniera conforme ad un regolamento e quindi non sanzionabile: poco importa che il gesto che ha condotto un pallone in rete sia esteticamente perfetto, o totalmente sgraziato; l'importante è che si faccia gol e che l'arbitro non abbia nulla da ridire.

Se poi ci si mette anche la malizia e l'arbitro non vede qualche irregolarità, pazienza; il famoso gol "mano de dios" di Maradona, che mandò a casa l'Inghilterra dal mondiale 1986, ne è la prova più significativa.

Il Nordic Walking è uno sport funzionale che, come noto, nasce intorno al 1930 quale tecnica di allenamento per gli atleti dello sci di fondo, al fine di sommare la spinta propulsiva dei bastoni alla forza delle gambe e ottenere pertanto un gesto atletico più completo, più veloce, più allenante.

Lo scopo primario del Nordic Walking, quindi, fin dai suoi albori, è quello di affiancare il bastone, da sempre complementare al cammino umano, all'azione degli arti inferiori, cioè di "spingere" con i bastoni.

Così come una squadra di calcio realizza lo scopo del suo sport quando segna un gol, così come il tennista realizza lo scopo del suo sport quando induce in errore l'avversario, altrettanto il Nordic Walking realizza il proprio scopo quando, attraverso la spinta dei bastoni, rende la marcia più veloce, più lunga, più cadenzata e meglio rispettosa della biomeccanica umana, coinvolgendo altresì un maggiore numero di muscoli; quindi, semplificando al massimo, il Nordic Walking può dirsi tale quando "si spinge con i bastoni".

Il concetto di spinta va affrontato sotto punti di vista che spaziano dalla fisica, alla meccanica generale, alla biomeccanica umana.

In fisica, con “spinta” si intende la forza di reazione scambiata tra due o più due corpi in base al terzo principio della dinamica, un postulato enunciato da Isaac Newton nel 1687, che stabilisce che, se un corpo esercita una forza su un secondo corpo, allora il secondo corpo esercita sul primo una forza uguale e contraria.

Traducendo dal “fisichese”, Newton ci dice che se un bastone spinge indietro, il corpo dell’atleta reagirà con una spinta in avanti e, conseguentemente, con una accelerazione del movimento.

Ecco quindi che il Signor Newton ci spiega come il concetto di “accelerazione”, se non proprio di velocità, sia insito per principio fisico nell’azione stessa del Nordic Walking.

Praticamente Newton ci dice che se una persona cammina senza bastoni a X km/h, quando usa i bastoni dovrà forzatamente camminare a $X+Y$ km/h, dove X è la velocità di base del soggetto e Y è la risultante della spinta dei bastoni.

Senza questa “Y”, non vi è spinta e senza spinta siamo di fronte a un soggetto che sta usando i bastoni per motivi diversi da quelli che sono stati indicati fin dalla nascita di questo sport.

Il soggetto in questione magari starà facendo un buon esercizio fisico, magari starà passeggiando felicemente, magari si starà persino divertendo ma, dice Newton, NON sta praticando Nordic Walking.

Il terzo principio della dinamica introduce il concetto di forza, dalla quale deriva la spinta; il suddetto principio definisce “forza” la causa capace di modificare lo stato di quiete o di moto di un corpo.

Se non c'è modificazione dello stato di quiete o di moto, non c'è forza e quindi non c'è spinta e se non c'è spinta, non c'è Nordic Walking; ovvero, se la “causa capace di modificare lo stato di quiete o di moto di un corpo”, nel nostro caso il bastone, non sortisce effetti misurabili sullo stato di moto (cioè sulla camminata) del praticante, non ci troviamo in presenza di Nordic Walking.

Parola di Newton.

A titolo meramente aneddótico, possiamo citare un test che viene praticato molto spesso negli aspiranti

agonisti i quali, ritenendosi ormai “arrivati” nell’apprendimento del Nordic Walking, si presentano ad un centro di preparazione agonistica per iniziare la loro carriera di competitors.

Accade tuttavia molto spesso che l’atleta, sottoposto ad un test di velocità sul medesimo tracciato, con e senza bastoni, faccia rilevare il medesimo tempo cronometrico.

Evidentemente, in quel soggetto la capacità del bastone di modificare lo stato di moto dell’atleta è pari a zero e, fisica e meccanica alla mano, quell’atleta non sta ricavando alcuna spinta dal bastone.

Poco importa che magari l’atleta stia obiettivamente facendo una fatica muscolare enorme nel manipolare i bastoni; il principio di conservazione della quantità di moto stabilisce che se la forza risultante agente su un corpo è nulla, allora la quantità di moto resta costante.

In altri termini se la risultante delle forze è nulla allora la quantità di moto iniziale è uguale a quella finale.

Evidentemente, in un caso simile, le forze applicate dall’atleta sono, per quanto concerne intensità, direzione e verso, inefficaci per vincere il principio di conservazione della quantità di moto.

Niente agonismo per l'atleta se prima non frequenterà daccapo almeno un corso base, dove gli venga finalmente insegnata la biomeccanica del moto in maniera adeguata e zero al quoto per la scuola che lo ha preparato fino al punto di fargli credere di essere un "arrivato", mentre il frutto di tutti i suoi sforzi era pari a zero.

Sta a noi, pertanto, modificare lo stato di quiete o di moto del nostro corpo in maniera vantaggiosa per l'esercizio fisico che ci proponiamo, nello specifico il cammino, quindi sta a noi applicare forze di intensità, direzione e verso tali da fare sì che il teorema del Nordic Walking, cioè di sport nel quale l'azione propulsiva del bastone rende il cammino più veloce, più lungo e più rispettoso della biomeccanica umana, si possa realizzare.

Per fare tutto ciò ci viene in soccorso la biomeccanica umana, che studia come le leggi fisiche della meccanica entrino in rapporto con la sfera biologica dell'uomo.

Una scienza complessa per via della necessità di dovere applicare delle leggi meccaniche su un sistema così complicato e assolutamente variabile quale è l'essere umano.

Una complessità che ha portato talvolta a “licenze poetiche” puntualmente smentite dalla pratica.

Si disse, ad esempio, che la lunghezza dei bastoncini non avrebbe permesso il superamento di una certa frequenza di cammino e quindi di una certa velocità (4/6 km/h), perché il tempo di richiamo dell'attrezzo dalla posizione posteriore avrebbe condizionato la possibilità di aumentare ulteriormente il ritmo.

Peccato che oggi gli atleti migliori al mondo marcano abbondantemente oltre gli 11 km/h e, per la verità 4/6 km/h è una velocità che tranquillamente anche le signore più anziane superano già nella prima lezione del corso base.

Rimane il fatto che è la biomeccanica umana la scienza che, opportunamente conosciuta ed applicata, può fare sì che uno sport assolutamente funzionale quale è il Nordic Walking possa essere praticato in maniera adeguata e mirata alle finalità che l'atleta o il praticante si propongono, siano esse la salute, la riabilitazione fisica, il sano divertimento, l'allenamento fisico, la pratica agonistica.

La biomeccanica umana, tuttavia, è una scienza che non può prescindere dalla considerazione del fattore fondamentale di tutta l'equazione: l'individuo.

Così come la medicina non può esimersi dal considerare il paziente in tutto il suo complesso, altrettanto la biomeccanica non può non sforzarsi di applicare leggi apparentemente immutabili, quali quelle fisiche e meccaniche, in maniera personalizzata e adatta al singolo soggetto.

Così come il medico non può pensare di lavorare per schemi fissi: tale malattia – tale terapia, altrettanto il Docente di Nordic Walking non può pensare di applicare stesse tecniche di lavoro, stessa tipologia di bastoni, stesso schema motorio ai vari allievi.

E' quindi indispensabile che il Docente di Nordic Walking sia un fine conoscitore dell'anatomia e della fisiologia umana e sappia fare danzare la biomeccanica umana sulla punta delle dita.

L'alternativa, ahimè molto diffusa, è quella di trasformare il Nordic Walking in uno sport estetico, nel quale il punto di arrivo è la replicazione passiva e acritica della tecnica del Sig. A, o del Sig. B, o del Sig. C, che vengono presentati quali modelli perfetti ed invalicabili.

Quale errore...!

Pensiamo a una scuola di tennis nella quale si imponesse a tutti gli allievi di giocare con la stessa tecnica di Federer, mancini compresi, o una scuola di sci dove si imponesse a tutti gli atleti di affrontare una discesa libera con la stessa tecnica e la stessa potenza di Dominik Paris, o una scuola di nuoto dove a tutti agli aspiranti atleti si proponesse esclusivamente il mito di Federica Pellegrini.

Quale errore e che pessimi risultati, nonostante i modelli ai quali ci si riferisce siano degli indubbi campioni. Federer, Paris e la Pellegrini, come qualunque altro abitante del pianeta Terra, hanno il loro corpo, le loro leve, la loro storia fisica, clinica, psichica, culturale, oltre a reazioni diverse, a diversa capacità di apprendere o dimenticare i movimenti, diverso adattamento dell'organismo all'attività fisica ripetitiva. Questa, peraltro è la base di ogni teoria dell'allenamento e dell'insegnamento sportivo.

Possiamo sicuramente ammirare campioni di questo calibro e persino farne dei modelli comportamentali, se il loro stile di vita e il loro modo di essere uomini e sportivi ci aggrada, ma pensare di essere degli insegnanti di uno sport semplicemente facendo dei copy & paste di un singolo soggetto in centinaia di allievi di

diversa età, configurazione corporea, stato di salute, finalità, non è certo la strada più corretta, né didatticamente né eticamente parlando.

Certo, Federer, Paris e la Pellegrini possono giustificare la superiorità del loro modo di praticare uno sport con centinaia e centinaia di trofei e, a quel punto, diventa molto umano avere voglia di imitarli; lo sanno bene gli sponsor, che fanno affari d'oro con tutti quegli amatori che pensano che, comperando la stessa racchetta di Federer, gli stessi sci di Paris, o lo stesso costume di Federica diventeranno altrettanto bravi.

Fortunatamente nel Nordic Walking di personaggi agonisticamente vincenti come i due sopracitati campioni e planetariamente riconosciuti quali "esempi" ce ne sono molto pochi, non abbastanza da non riempire le dita di una mano e, conoscendoli personalmente, si può affermare che siano tutti personaggi miti e schivi, di certo non inclini al business.

E poi uno sportivo vero sa che prima o poi sarà superato, perché arriverà inevitabilmente qualcuno più bravo di lui.

Uno sportivo vero sa che prima o poi si comincerà a vendere la racchetta di chi ha battuto Federer, o gli

sci di chi ha battuto Paris, o il costume di chi ha battuto Federica Pellegrini e lo sponsor cambierà orizzonti; forse è per questo che i vari Sig. A, o Sig. B, o Sig. C, non amano molto il confronto agonistico e preferiscono essere rappresentati quali icone ineguagliabili di uno sport, tenendosi gli sponsor belli attaccati.

Noi invece continuiamo a pensare che il Nordic Walking sia uno sport funzionale, non estetico e delle icone non ce ne facciamo granché: noi sudiamo ogni giorno alla ricerca del miglioramento.

Certo, onestamente parlando, dobbiamo ammettere che dal punto di vista del business ne usciamo assolutamente perdenti.

2017

Europei d'oro

Fa decisamente freschino, ma almeno non piove; l'uragano è passato ieri sera, mentre eravamo allo start del Campionato Europeo di Nordic Walking per disputare la staffetta 4x1.000, seminando il panico tra gli organizzatori, costretti a rinviare la partenza e tra noi atleti, che ci rendevamo conto che avremmo dovuto gareggiare su un terreno a dire poco alluvionato. Ma alla fine tutto è andato bene: Dani, Raffa, Roby ed io siamo andati come schegge, con la Dani prossima agli undici chilometri all'ora, mentre persino il vecchio Giorgio è arrivato vicino ai dieci all'ora.

Abbiamo colto un brillante ottavo posto, un piazzamento che indubbiamente pesa, visto il qualificatissimo parterre degli avversari, che ci conferma che, nonostante l'età e l'allenamento al minimo sindacale, quando ci mettiamo riusciamo ancora esprimerci ad elevati livelli competitivi e a medie orarie che erano impensabili anni fa.

Stamattina la cosa è diversa: va in scena la diecimila metri individuale; niente lavoro di team, ma ognuno per sé e Dio per tutti.

Il tracciato ha tenuto bene alle intemperie: gli organizzatori hanno lavorato con competenza; non è né lento né veloce, né troppo piatto né troppo pendente, né troppo sterrato né troppo asfaltato; ognuno avrà i suoi punti dove esprimersi al proprio meglio e altri dove stringere i denti.

Si va...

Mi sorprende sempre la velocità delle partenze e la brusca accelerazione che ne deriva: un secondo fa eri fermo, abbozzando ancora un'aria rilassata e adesso sei già al cento per cento; fossimo automobili da corsa passeremmo da zero a cento in una frazione di secondo.

Dani ha già preso la testa del gruppo, col suo assetto caratteristicamente coricato in avanti, ma non troppo, dopo un milione di prove, di discussioni, di litigate, di correzioni; vedo a colpo d'occhio che è assettata bene e so che per lei una buona partenza è fondamentale.

Scompare alla mia vista in un attimo, intanto che il gruppo si sgrana.

La gara si svolge su tre giri di tre chilometri e rotti, per cui ci si incrocia nuovamente ogni venti minuti circa.

Al primo passaggio vedo che tiene alla grande: le grido il "vai Dani" d'ufficio e le borbotto qualcosa relativamente alle avversarie che vedo vicine a lei.

Non muove un sopracciglio, ma so che mi ha sentito. Al secondo giro, neppure riesco ad incrociarla: la Dani si è involata e non la vedrò più fino al traguardo.

E finalmente è fatta. Il mito della finish line è ancora una volta diventato realtà; stop al cronometro, testa giù davanti alla ragazzina dello staff per farsi infilare la medaglia al collo e un beverone qualunque in mano. La Dani è arrivata da un po'; le chiedo come sia andata e mi risponde "ho fatto una buona gara", che detto da lei significa "stavolta ho spaccato il mondo".

Arrivano le treccine colorate della Mariola, la pazzarella, simpaticissima e invincibile polacca, che stavolta però è dietro.

Non perde tuttavia l'occasione per farsi un balletto di gioia, lanciare baci e concedersi all'inchino davanti alle telecamere; una vera show girl nel corpo di una atleta potentissima.

Arrivano ad una ad una tutte le altre: visi di persone poco abituate a stare dietro. La classifica comincia a prendere forma e a farsi decisamente interessante,

mentre lo speaker ufficiale grida a gran voce che se qualcuno ha qualcosa da dire parli adesso o mai più. Il gioco dei richiami, delle ammonizioni e degli eventuali reclami, infatti, può ancora togliere qualcosa a qualcuno e regalare qualcosa a qualcun altro. Bisogna quindi aspettare l'ufficializzazione di tutto da parte della giuria; andiamo in doccia, contenti, ma con le dita incrociate.

Al nostro ritorno le classifiche fanno bella mostra di sé sul tabellone: una rapida occhiata e Dani è seconda... Ci guardiamo perplessi.

Al primo posto figura una polacchina di nome Maciej e con un cognome che neppure si può provare a scrivere...

Il suo riscontro cronometrico è pazzesco e, con un simile tempo, ci starebbe in effetti che Dani neppure l'abbia vista andarsene, perché il chrono indicato in classifica è degno dei migliori uomini e non certo della gara femminile.

O questa polacchina è un fenomeno, o c'è evidentemente qualcosa non quaglia e allo scemo del villaggio, cioè a me, viene un dubbio: "ragazzi, io non parlo polacco, ma mi pare che Maciej sia un nome maschile".

Roby non se lo fa dire due volte, parte come un razzo, si infila nel crocchio dei polacchi e pochi minuti dopo ritorna con la foto di un ragazzone barbuto: quello è Maciej.

Il PC della giuria ha fatto il matto e ha inserito un concorrente maschio nella classifica delle donne.

Arriva di corsa Dirk, ineffabile direttore di gara, trafeolato e con il cartellone corretto tra le mani: lo attacca al tabellone e adesso è ufficiale.

Daniela è la Campionessa Europea assoluta di Nordic Walking 2017; ha sbaragliato tutte le avversarie: le giovanissime, potenti e palestrate polacche e le super esperte tedesche ed austriache.

Nomi che una volta facevano paura figurano nella classifica dietro al nome di Daniela, che continua a ripetere "non ci credo, non ci credo", mentre stringe mani, riceve abbracci, posa per le fotografie e mi dice perentoria, nel suo stile schivo e modesto "a casa alle interviste ci vai tu!"

La classifica dice che sono andati bene anche tutti gli altri: Raffa quarta, io quarto, Roby, viareggino di nascita, di residenza e di vernacolo, ma formato tecnicamente nella nostra scuola, è decimo.

Un successo incredibile per quattro italiani venuti fuori dal nulla, senza soldi e forti solo della propria passione. Fa grande piacere che la maggior parte dei tecnici e di molti avversari si complimentino con la Dani e con tutti noi, non solo per i risultati assolutamente grandiosi, ma per la tecnica dimostrata.

La scuola comasca lascia traccia ovunque vada nel mondo e sempre più viene presa come esempio di eccellenza tecnica; persino alcuni giudici, che fino a pochi minuti prima ci spiavano esigentissimi, vengono a cercarci per esprimere la loro approvazione.

È il momento del podio e dell'emozione.

L'inno nazionale taglia sempre le gambe e Dani fatica a fare la faccia indifferente: la commozione trapela e si scioglie solo con l'applauso finale.

Quest'anno gli sponsor sono stati munifici e, oltre alle solite medaglie, campeggiano sul palco delle premiazioni alcuni regali molto belli: biciclette, stampanti, bottiglie enormi di birra e altri regali molto preziosi.

Siamo preoccupati: mentre molte squadre sono arrivate sui pullman sociali, noi siamo in quattro sulla nostra Yeti, stracarica all'inverosimile di bagagli e di borse di bastoni.

Nel caso della bicicletta, tireremo a sorte chi tornerà a casa pedalando dalla Baviera, perché di spazio sulla nostra automobile non ce n'è davvero.

Ma la sorte è benigna: il dono dello sponsor per la Signora più veloce è certamente il più prezioso, ma anche il più piccino.

Dani scende dal podio con un bellissimo tablet tra le mani, che troverà facilmente posto nel bagagliaio.

Mariola e le sue treccine, invece, scendono ridendo dal secondo gradino del podio, portando sulla testa una enorme scatola contenente una stampante, imitando con i passi di danza un portatore di caschi di banane come quelli cantati da Harry Belafonte e prendendosi un applauso enorme da parte di tutto il parterre.

La dieta rigorosamente analcoolica che seguo da diversi mesi, che mi è valsa un dimagrimento notato da molti avversari e, probabilmente, anche dal cronometro, fa una misera fine davanti alla birra bavarese, che celebra la neo Campionessa Europea, sicuramente non nuova a queste imprese, ma ogni volta emozionatissima come la prima volta, mentre la serata si scioglie nelle danze, nella musica, nel caos e

nell'abbraccio di tutti quelli che solo poche ore prima erano avversari sul tracciato, con le promesse di rivedersi presto alla prossima gara, le raccomandazioni di essere prudenti per strada e di mandare messaggi su Whatsapp per confermare di essere arrivati bene a casa.

Così ci si comporta nelle migliori famiglie, così si fa tra amici e così si fa anche nel meraviglioso circo del Nordic Walking Agonistico Ufficiale Internazionale, che da sabato 20 maggio 2017 ha una nuova regina, che resterà in carica per un anno.

So sehen Sieger aus... schalalalala...

2017

Coppa Europa

È una bella giornata tiepida e non sembra neanche di essere in Polonia; tra poco si va.

Dani e Raffa tentano l'impresa, partecipando a due gare consecutive a poco più di mezz'ora l'una dall'altra, per cercare di avere classifica sia in Coppa Europa che al Campionato Europeo 5000 metri; via un pettorale, su l'altro e si riparte; una scelta coraggiosa, quasi temeraria, degna di due grandi atlete. Chapeau bas per loro comunque vada.

Io invece gioco le mie carte e tento la fortuna alla roulette di un europeo cinquemila affollato e nervosetto già nelle premesse.

Il fattore campo è tutto contro: pubblico, avversari, giudici, tutto qua è biancorosso.

Venderemo molto cara la pelle, rimembrando un nostalgico "boia chi molla".

Raffa posa alla partenza insieme allo statuario Christoph, un gigante austriaco che raggiunge i duecentosei centimetri di statura, del quale ci domandiamo se abbia pagato una quota di iscrizione doppia, o se

questa foto ci autorizzi a richiedere un rimborso parziale per la Raffa, che arriva sì e no alle ascelle dell'austriaco.

Per dovere di cronaca, nonostante la gara maschile parta diversi minuti prima di quella femminile, Raffa e i suoi centosessanta centimetri scarsi saranno sufficienti, grazie alla tecnica sopraffina, ad andare a recuperare Christoph, passarlo con un bel sorriso e distaccarlo senza problemi.

Daniela si gioca tutto in questa gara, perché è ampiamente in testa nella classifica generale di Europa Cup ed è quindi il pericolo numero uno e la sorvegliata speciale da parte di tutte le altre; ci si aspetta un feroce gioco di squadra da parte di tutto il team polacco, la cui atleta di punta non è ancora matematicamente sconfitta e potrebbe, pertanto, soffiare ancora la vittoria alla Dani.

Abbiamo discusso e ragionato a lungo su questo argomento nel giorno precedente alla gara, per avere chiara la tattica da usare e, alla fine, abbiamo risolutamente deciso che la miglior difesa sia sempre l'attacco.

Daniela partirà sparata, senza speculare sul vantaggio accumulato durante la stagione: se sarà vittoria,

sarà una grande vittoria e, se le cose andassero storte, almeno ci avremo provato.

Detto fatto, Dani va via decisa e, come previsto, due polacche si danno manforte per andarle sotto; per un po' il trenino delle atlete di testa viaggia serrato.

Dicono che a pensare male si pecchi, ma spesso si indovini; siamo in pieno centro di una città polacca, in una gara organizzata da polacchi, con giudici per lo più polacchi e in Polonia il Nordic Walking è uno degli sport nazionali più seguiti: una Europa Cup non passa inosservata né al pubblico, né alla critica, né ai media e questa italiana che sta per soffiare l'alloro alla beniamina di casa potrebbe non piacere a qualcuno.

L'italica diffidenza, che spesso alligna in chi è abituato a vedere quotidianamente all'opera l'arte di arrangiarsi, alimenta il mio sospetto che un "aiutino" da parte della giuria possa arrivare all'atleta polacca di punta; Dani ha già subito un warning verbale per un braccio che, a guardarlo con calibro, goniometro e magari anche un comparatore ottico digitale, forse non era più che perfettamente allineato.

Un semplice warning, per carità: nessuna penalità cronometrica ma, se pure si deve ammettere che in

quell'attimo la Dani non fosse probabilmente compostissima e che, in una gara dell'importanza di una finale di Europa Cup, sia lecito e assolutamente logico pretendere la perfezione da parte degli atleti, non avevo potuto non osservare che forse lo stesso rigore non era stato osservato nei confronti di altre atlete, almeno a mio modestissimo parere altrettanto scomposte.

Avrei capito, parlando con un tecnico polacco a fine gara, che il problema era diametralmente opposto; il giudice, probabilmente, aveva voluto mandare un messaggio forte e chiaro alla Dani: "guarda che ti curo, ti devo curare più di chiunque altra, perché sei la numero uno e nessuno mi perdonerà se lasciassi correre anche la minima sbavatura".

Allora non lo sapevo, ma un anno dopo avrei usato io la stessa severità, una volta vestiti i panni di Direttore di Gara in eventi agonistici che Dani avrebbe dominato a mani basse, onde fugare da subito qualunque sospetto di indulgenza nei suoi confronti.

Passa di nuovo il trenino di testa; Dani scalpita e, dalla mia postazione a bordo pista, le urlo come un forsennato di stare buona, di curare la tecnica, di non dare adito ai giudici di inventarsi sanzioni, tanto la Europa

Cup è quasi cosa fatta; ma lei non è tipo da mezze misure, rompe gli indugi e se ne va, incurante delle mie raccomandazioni e, al giro successivo, si presenta sola in testa, andando a prendersi la gara e la Europa Cup generale 2017.

A fugare i miei dubbi di una possibile combine a favore dei biancorossi, scrosciano applausi da parte dei giudici stessi e del numeroso pubblico presente, mentre la stessa atleta polacca, ormai definitivamente relegata al secondo posto in classifica generale, non avrà problemi ad ammettere davanti ai media, con uno sportivissimo "she is number one", che ha vinto la migliore.

Raffa arriva sesta e questo le varrà un lusinghiero settimo posto in classifica generale Europa Cup.

Come pianificato, c'è solo il tempo di cambiarsi le maglie sudate, perché sta per partire la cinquemila metri, valevole quale prova unica di campionato europeo per la disciplina più veloce del circuito agonistico internazionale.

I cinquemila metri sono spesso considerati una distanza facile, breve e leggera ma, in realtà, rappresentano la gara più dura e difficile in assoluto, perché

i ritmi sono elevatissimi, le possibilità di correggere errori sono praticamente inesistenti e le eventuali crisi fisiche sono di difficile gestione, non avendo il tempo di concedere al proprio organismo alcun attimo di recupero.

Onore al merito a Dani e Raffa che, con addosso la stanchezza della Europa Cup appena conclusa non esitano, come dichiarato, a schierarsi al via; questa volta, in gara ci sono anch'io.

Nonostante la fatica, Dani andrà a prendersi una medaglia di bronzo, che sarebbe stato un oro pieno se l'acido lattico appena accumulato non le avesse giocato un brutto scherzo sotto forma di un crampo della muscolatura addominale, che la costringe a rallentare.

Raffa giunge splendida ottava, confermando le sue doti e persino io fermo il cronometro all'ottavo rango, mantenendo i miei capelli bianchi all'interno dell'olimpico dei Top Ten in Europa.

C'è un buffet all'aperto per rifocillarci dopo tanta fatica, con l'immane Chlodnik, una zuppa fredda a base di barbabietola, cetrioli e ravanelli, condita con kefir, una bevanda a base di latte fermentato simile allo yogurt e servita con spicchi di uova sode.

A essere sinceri, questo caratteristico piatto polacco, dal particolare colore rosato, si adatta molto bene ad un dopo gara, dove tutti hanno speso molto, muscolarmente parlando: ha un gusto fresco, dissetante, è carico di sali minerali e l'uovo ripristina velocemente le energie spese.

Però attacca a piovere a dirotto e il Chlodnik, si allunga nella scodella; per dovere di ospitalità trangugiamo la zuppa a grandi cucchiariate e ci appostiamo sotto il palco delle premiazioni.

Il sipario cala sull'edizione 2017 della Europa Cup e rientriamo in albergo, portando con noi tanta soddisfazione, cinque medaglie pesantissime e tre coppe; adesso ci aspetta la sfida più dura: riuscire ad infilare tutta questa ferramenta nelle valigie ed imbarcarle poi domani sul volo RyanAir...

2018

Campioni del mondo

Quell'estate l'Italia era in lutto: la Nazionale di calcio non si era qualificata per i campionati mondiali 2018, che si conclusero rifilando il peggiore sberleffo possibile al popolo tricolore: la vittoria della Francia che, né calcisticamente né patriotticamente parlando ci è mai stata troppo simpatica.

La stizzita vendetta perpetrata da parte dei leoni da tastiera fu spietata, ricordandoci come i francesi non usassero il bidet, come il loro alito puzzasse sempre di aglio e come tutta la Parigi turistica sopravvivesse solo grazie alla presenza della Gioconda...

In Italia, escluso il calcio, apparentemente non c'è un altro sport che valga la pena di essere considerato e, pertanto, non fu certo con la pretesa di chissà quali fasti mediatici che ci incamminammo verso la Polonia e la città di Mosina, con obiettivo i nostri settimi campionati del mondo.

Appena giunti a destinazione, tuttavia, non potemmo fare a meno di notare che, se siamo bravi a parlare male dell'igiene anale dei francesi e della freschezza

del loro alito, dimostriamo di essere altrettanto bravi nel portare le infinite italice beghe anche all'estero, alla vigilia del massimo evento mondiale, dove tutti avrebbero dovuto pensare esclusivamente a difendere l'onore del tricolore.

La situazione si era infatti evoluta dagli anni in cui io e la Dani facevamo un po' macchietta a livello internazionale, essendo gli unici italiani attivi agonisticamente nel mondo; al mondiale 2018 la rappresentativa italice era decisamente più nutrita e fu con piacere che posammo nelle foto di rito con gli altri compatrioti.

Ci sentimmo davvero poco italiani quando qualcuno rifiutò di salutarci, allungandoci solo una smorfia sdegnata, perché per lui noi eravamo "gli altri", i non allineati, gli illegali e tali comunque restavamo benché si stesse posando per la foto ricordo all'ombra della maglia azzurra in terra straniera.

In realtà non riesco davvero a fargliene una colpa: le ideologie basate sul nulla sono molto diffuse nel Bel Paese e chi le predica sa bene che fanno più facilmente presa in certe teche craniche tanto povere di neuroni.

Tuttavia avere pochi e malfunzionanti neuroni è una iattura, uno scherzo della natura, una tara genetica; di certo non si può definire una colpa.

Peraltro già settecento anni fa Dante ebbe a lamentarsi di “coloro che visser senza 'nfamia e senza lodo”, indegni persino di accedere alle pene dell'Inferno e scaricati in un antinferno pieno di gente di cui nessuno voleva sapere più nulla, né in Alto, né in basso.

E così, incuranti dell'iponeuronico atteggiamento subito da qualcuno, rimembrammo anche noi il dantesco “non ragioniam di lor, ma guarda e passa” e andammo sul circuito, dove avremmo dato battaglia il giorno seguente, per la consueta ed indispensabile ricognizione.

Il tracciato era piuttosto lungo e poteva pertanto capitare che i bisogni fisiologici si facessero impellenti. Raffa doveva fare pipì, ma i servizi erano a chilometri di distanza; per fortuna eravamo proprio nel bel mezzo di una foresta e quindi non fu un problema trovare una pianta dietro alla quale nascondersi, tanto in giro non c'è anima viva.

Raffa scelse la quercia preferita, scomparve dietro al tronco e io mi misi di vedetta casomai qualcuno comparisse ad interrompere la sua concentrazione.

Ma non andò così: per quegli incredibili casi che solo la legge di Murphy riesce spiegare e a volte neppure quella, ecco materializzarsi tra le piante il sorriso di Ingo, grande burlone, grande amico e ottimo atleta tedesco, che comparve all'improvviso quasi fosse stato teletrasportato dalla astronave Enterprise.

Lo fermai con grandi gesti delle braccia e con le pochissime parole di tedesco che conosco, cercando di fargli capire che oltre non si poteva andare.

Ingo afferrò poco del mio misero tedesco, ma comprese i miei gesti e, discretamente, non avanzò oltre.

Poi guardò in terra, dove c'era una pozzanghera, residuo delle piogge della nottata, grande abbastanza da bloccare un Land Rover e scoppiò a ridere come un pazzo, indicando la pozzanghera e gridando a squarciagola "Raffa pipì, Raffa pipì, Raffa pipì", quasi che la Raffa nazionale avesse prodotto un quantitativo di liquido organico che neppure un *Tirannosaurus Rex* in forma smagliante sarebbe stato in grado di eguagliare.

Il capitano Kirk, lassù sulla Enterprise, realizzò la situazione e reagì impartendo il più classico dei suoi ordini: "Scotty, energia!".

In un lampo si materializzò dal nulla l'intero team tedesco, davanti ad una imbarazzata Raffa che uscì dalla boscaglia aggiustandosi le vesti.

Il caso "Raffa pipì" divenne il più frequente argomento di conversazione della squadra teutonica e le risate di Ingo si sentirono risuonare per parecchio tempo nel parterre dei Mondiali 2018.

Arrivò il giorno della gara; faceva freddo e minacciava di piovere.

Invidiammo la Raffa che si stava già scaldando, perché la mezza maratona partiva di primo mattino, mentre per noi sprinter l'attesa sarebbe stata lunga.

Belli imbacuccati guardammo andare via decisa la nostra specialista delle lunghe distanze, con la sua meravigliosa tecnica e il suo caratteristico gioco di anche, che le valse un toscanissimo "o vedi un po' Raffa, come la move bene il culo", da parte del Roby, viareggino doc, in attesa di scattare per la velocissima cinquemila metri.

E, in effetti non solo il c..., ma soprattutto l'efficacia della tecnica di Raffaella, furono oggetto di lusinghiere critiche e di molti complimenti da parte dei tecnici e degli atleti presenti, che restarono affascinati

dalla precisione del suo gesto, dalla costanza del passo, nonché dall'eccellenza dello suo stile.

Raffa concluse il primo campionato mondiale della sua carriera con un fantastico quinto posto, dietro alle solite ragazzine polacche e con un sorriso grande così per la gioia di avere domato in maniera eccellente la mezza maratona dell'evento più prestigioso di tutta l'annata.

Io, partito per i diecimila, già contento di essermi qualificato per la finale, mi classificai onesto e soddisfattissimo settimo, in un una lotta tra capelli bianchi e gioventù, tra esperienza e potenza, tra tecnica e irruenza.

Ma quel giorno, soprattutto, arrivò la fiammata della Dani, dritta sparata al traguardo per laurearsi campionessa mondiale AK 2018 sui diecimila metri, portando così in Italia il primo titolo iridato della storia del Nordic Walking agonistico di casa nostra.

La cerimonia di premiazione fu, come sempre, un momento di fratellanza, di condivisione, di gioia.

Le centinaia di spettatori presenti applaudirono i professionisti come gli amatori, gli atleti paralimpici come gli atleti ufficiali, le categorie junior e bambini come i "grandi".

Tuttavia questo podio mondiale della Dani, che suggellava a livello planetario non solo la ormai indiscussa validità dell'atleta, ma anche la validità della scuola dove lei si era formata, la validità delle metodiche di allenamento e di preparazione atletica, che vanno in direzione assolutamente antitetica rispetto a chi pretenderebbe diritti di esclusiva e di unicità universale, andò giù di traverso a tanta gente.

Sui social, nei giorni successivi, comparvero commenti carichi di becera invidia di una bassezza tale che di più basso sul pianeta Terra non c'è neppure il fondo della fossa delle Marianne.

Chissà cosa manca alle volpi da tastiera... Capacità? Intelligenza? Obiettività? Allenamento? Concentrazione? Pazienza?

Io credo che, in fondo, manchi solo tanta umiltà, qualche neurone, oltre alla benché minima idea di cosa significhi fare dello sport ed essere sportivi, attività quest'ultima che, eccezion fatta per taluni campioni di qualche sport economicamente blasonato, non è mai stato un buon sistema né per fare soldi né per avere potere.

Il fatto che vi siano dei caporioni da quattro soldi che vorrebbero fare cassa avvalendosi del fanatismo di

poveri ragazzi che faticano a fare una "O" col bicchiere e intanto aprono e riaprono e riaprono ancora il portafogli a favore dei loro sedicenti "guru", non cambia la realtà.

Andiamo ragazzi, prima lo capirete e prima sarete finalmente liberi di fare dello sport in pace e in letizia col resto del mondo; le crociate sono finite nel quindicesimo secolo e, col senno di poi, non è che vi partecipò fece poi questa gran bella figura davanti ai posteri, visto che, nel nome di Cristo, di porcherie ne combinarono tante.

Qualora vi capitasse che i vostri rari neuroni riuscissero a fare un paio di scintille di quelle giuste, provate a farvene una ragione.

2019

Record mondiale due

Mancano ancora due ore, ma il colorito della Dani sta sbiancando; tra poco comincerà a virare verso il verde, proprio come quello dell'incredibile Hulk quando si incacchia e allora sarà meglio non parlarle più insieme.

Perché ci sia venuto in mente, a sessanta anni suonati, di dare la caccia ad un altro record mondiale, francamente non lo so, o forse le motivazioni sono troppe per poterle raccontare tutte quante.

Di sicuro c'è il fatto che da sempre stiamo cercando di aumentare la popolarità del nostro sport, portandolo dove la gente ci possa vedere e cercando di organizzare eventi avvincenti, ai quali il pubblico possa appassionarsi.

E allora cosa c'è di meglio di un evento nel centro di una città, nel salotto buono, all'ora dello struscio pre prandiale, quando la gente cazzeggia in giro aspettando il fatidico "ho buttato la pasta", che rappresenta il fulcro della dieta mediterranea?

Cosa c'è di meglio di un eccellenza mondiale, che possa essere presentata agli inconsapevoli spettatori,

dicendo semplicemente “quella ragazza là è la campionessa del mondo e adesso tenterà il record mondiale sui mille metri”?

Cosa c'è di meglio di un evento che duri pochi minuti, su un percorso breve, che consenta di essere guardato per intero senza che l'aperitivo diventi tiepido nel bicchiere?

Di maratone immerse in improbabili percorsi celati nel folto della natura, su terreni che rendevano impossibile chiamare Nordic Walking l'attività praticata, o di eventi nei quali gli atleti scomparivano in un bosco un minuto dopo la partenza, per riapparire ore e ore dopo, ne ho visti troppi; spettatori zero o poco più, effetto promozionale zero, diffusione della conoscenza del nostro sport meno ancora e meglio stendere un velo pietoso sulle tecniche praticate nel bosco, lasciando che fossero i puntali, che si conficcano in qualunque substrato morbido, a garantire la tenuta del bastone, piuttosto che una sapiente manipolazione dello stesso.

E allora eccoci qua; Dani è verde a puntino e spende i suoi ultimi minuti prima dello start odiando il Direttore di Gara, (cioè me...), perché si attarda a dare le ultime disposizioni ai giudici di gara, preparati ad hoc

per un evento che presto vedrà una velocità di esecuzione del gesto tecnico valutabile solo da persone con una preparazione eccellente.

Il teatro di gara è quanto di più bello si possa immaginare: il lungomare liberty di Viareggio, affollato da migliaia di persone che si godono il clima mite e un panorama mozzafiato.

Ieri abbiamo misurato con attenzione il tracciato, tra gli sguardi incuriositi della gente impegnata nello shopping del sabato, cominciando così a suscitare interesse per l'evento imminente e adesso vediamo con soddisfazione che tante persone cominciano a fare ala intorno al percorso.

Cerco di essere il più professionale che mi riesce quando annuncio, più per il pubblico che non per l'atleta: "Daniela Basso, tentativo di record mondiale, mille metri su strada: autorizzata allo start tra tre minuti".

Dani mi rifila uno sguardo tagliente come un rasoio, come a dire "cacchio, ancora tre minuti", ma devo lasciare tempo ai giudici e ai loro assistenti affinché si posizionino lungo il percorso, pregando gli ultimi ritardatari di lasciare strada libera all'evento.

Sento con soddisfazione un papà che chiama i propri figli, fin troppo impegnati a rincorrere un pallone dicendo "venite, venite, che c'è la campionessa del mondo"; questo è ciò che ci serve: l'interesse della gente e della gioventù.

Pochi secondi... mi sembra che il tempo si dilati, sento la mia voce scandire il count down come al rallentatore e poi BANG.

Dani parte come un razzo, forte, troppo forte... madonna santa, come farà a mantenere questi ritmi per svariati minuti?

Diventa piccola e intanto i giudici cominciano la loro litania negli auricolari: "Giudice 1 – passaggio regolare – Giudice 2 - passaggio regolare - Giudice 3 – passaggio regolare..."

Poi arriva il grido in radio: "Boa regolare"; i primi 500 metri sono andati; guardo il cronometro e il tempo fa letteralmente paura.

Dani inizia il suo rientro e so che si sarà tenuta qualcosa da spendere per il finale; gli ultimi centocinquanta metri sono di mia competenza e sono anche i più critici, perché sbagliare a quelle velocità, in vista del traguardo, con la stanchezza nelle gambe e la fregola di finire è questione di un attimo e sarei io a dovere castigare l'errore.

So che lo farei: una federazione mondiale riconosce nella mia persona la capacità di essere responsabile di un evento unico al mondo, ammettendo altri assistenti giudici a darmi supporto alla sola ed inderogabile condizione che sia stato io a formarli come giudici di gara ed a prepararli per questo peculiare evento, che vede problematiche da gestire ben diverse da quelle di una gara.

Se ci saranno errori, la scure calerà inesorabile; questo è il minimo che devo alla credibilità di questo sport e questo è il minimo che devo a me stesso, non facendomi condizionare nel mio lavoro dagli affetti e dalle amicizie; qua io sono "il cattivo" e chi sta in pista, per me è solo un numero di gara che va valutato, nel bene e nel male.

La vedo arrivare e mi ripeto nella mente: "non mi importa chi tu sia; in gara per me sei solo un numero e analizzerò il tuo gesto tecnico con la stessa severità con la quale giudicherei l'azione di qualunque altro atleta".

Ma la Dani fila via bene e taglia il traguardo con un grugnito di fatica e di soddisfazione; ha capito di avere fatto il tempo e tira diritto per andare a cercarsi un angolo dove defaticarsi in tranquillità.

Arrivano tutti gli altri giudici; mi porgono cartellini immacolati, a testimonianza che non un passo fuori posto è venuto ad inficiare la regolarità del chilometro lanciato della Dani.

Guardo con attenzione tutto quanto, poi scarabocchio un po' di firme su altrettanti pezzi di carta e finalmente congedo i giudici con il mio classico saluto che conclude sempre le sessioni di gara: "Grazie, Signori. Ottimo lavoro".

E' il momento dell'annuncio; chiamo la Dani, dandole del lei come impone la situazione, perché per il pubblico io sono il Direttore di Gara e lei l'atleta e darsi del tu sembrerebbe un atteggiamento da partita di calcio tra scapoli e ammogliati.

"Signora Basso, si presenti alla Direzione di Gara"; Dani arriva in un lampo mentre io mi piazza nel mezzo del crocchio formato dai giudici e dagli altri assistenti che hanno dato una mano lungo il tracciato e leggo pomposamente il documento che reggo in mano, ormai debitamente compilato, tenendo ben alto il tono della voce, affinché il numeroso pubblico presente si renda conto di essere stato testimone di un evento sportivo di massimo livello mondiale, che non capita di vedere ogni giorno.

“Daniela Basso, tentativo di record mondiale mille metri su strada – Viareggio, 29 settembre 2019; tempo cinque primi, cinquantotto secondi, quattro centesimi.

Dichiaro ufficialmente stabilito il nuovo record mondiale.”

Scrosciano applausi, saltano fuori le bandiere tricolori e tanti smartphones si alzano per immortalare in una immagine questo momento storico.

Dani si rilassa e ricomincia a prendere il suo normale colorito, mentre per me il lavoro non è ancora finito; timbri, firme, svariati moduli e finalmente una mail per la richiesta ufficiale di omologazione.

Nonostante non sia neppure mezzogiorno, arriva in pochi minuti dall'altra parte del mondo, probabilmente ancora immersa nell'oscurità del primo mattino, una mail di risposta con una sola parola: “congratulations”, a significare che tutto il materiale inviato è conforme alle richieste ufficiali e che l'omologazione arriverà a breve.

Finalmente si può fare festa grande, visto che non c'è solo un nuovo record da celebrare tra i risultati della giornata: il giudice di gara Raffaella diventa l'unico a livello mondiale ad avere partecipato a due tentativi

di primato; inoltre, nella nostra squadra abbiamo ora all'attivo due record, dato che quello sui 10.000 metri team, stabilito da me e Dani nel 2016, regge all'assalto del tempo e della concorrenza.

E mentre finalmente ci concediamo il meritato pasto, qualcuno, con i suoi tipici toni pacati, fa notare sottovoce che non è cosa da tutti i giorni mangiare al tavolo con tre persone che, messe insieme, fanno due record mondiali, un titolo mondiale, diversi ori in coppa del mondo, diversi titoli europei, eccetera eccetera e quasi dimenticarsene, perché alla fine ciò che unisce tutti è la passione e dove c'è passione vera c'è tanta modestia e semplicità.

Una osservazione arguta e bene esemplificativa di ciò che sa essere il meraviglioso mondo del Nordic Walking agonistico, quando non ci si mette di mezzo il business e la voglia di prevalere senza il background per riuscire a farlo.

Non lo sapevo, ma quella sarebbe stata l'ultima volta in cui avrei incontrato quella persona dai toni garbati, che avrebbe improvvisamente chiuso gli occhi per sempre poche settimane dopo, lasciando tanti ricordi e tanto rimpianto dietro di sé.

Di quella giornata di grande soddisfazione sportiva porterò per sempre alcuni flash: la cattiveria di Dani alla partenza, verde come Hulk, la precisione di Raffaella, che mi fece misurare e rimisurare per non so quante volte la virata alla boa, per evitare che anche un solo centimetro fosse concesso all'atleta, onde non inficiare la validità della prova e le parole pacate di un amico perduto, che racchiusero lo spirito di ciò in cui cerco di trasformare da anni l'ambiente di questo sport.

Quel giorno ebbi a che fare con i migliori; decisamente quel giorno fui un privilegiato.

2019

World Cup

I confini politici sono una invenzione dell'uomo e potremmo stare a disquisire per ore sulla loro utilità ed opportunità di esistere, piuttosto che sulla loro vocazione a dividere l'umanità in nazioni, regioni, provincie, rendendo impossibile quella fratellanza e quell'amore cosmico che tanti bramerebbero avere. Resta il fatto che i confini politici esistono e resta il fatto che non si finisce mai di essere un po' bambini e ritrovarsi a giocare tra adulti su argomenti che parevano dimenticati da tempo.

Viaggiavamo in auto ormai da diverse ore con destinazione Lussemburgo, dove quarantotto ore dopo si sarebbe disputata la Coppa del Mondo; la noia si faceva sentire e le argomentazioni per le chiacchiere cominciavano a scarseggiare.

D'improvviso, chissà come, nacque tra di noi una sfida relativa al numero delle nazioni nelle quali si fosse già avuto modo di andare; nella mia vita ho avuto la fortuna di girare il mondo, sia per lavoro che per turismo e conducevo ampiamente la classifica della

gara, seguito dalla Dani e, distaccata, da Raffaella, legata fino dalla nascita alle Alpi Orobie, dove da sempre trascorreva vacanze e week end.

Ovvio che nel patrimonio delle nazioni da me visitate figurassero il Lussemburgo, nonché i vicini Belgio ed Olanda, mentre nel carriera della Raffa l'imminente ingresso nell'ormai prossimo Granducato, avrebbe segnato un significativo salto in avanti.

Varcammo il confine e, per nulla inatteso, ecco il desiderio di Raffaella di visitare il più vicino Decathlon, dove era assolutamente certo che avremmo trovato le stesse precise ed identiche cose disponibili nel Decathlon sotto casa ma, era assolutamente altrettanto certo, il fascino di vederle in uno store lussemburghese avrebbe agito come una sirena sulla Raffa, che non avrebbe resistito ad improbabili occhiali da sole e all'ennesima felpa colorata della Kalenji.

Ma il Lussemburgo è piccino e, dramma, di Decathlon non ce ne sono.

Ne scovammo uno appena al di là del confine belga, a pochissimi chilometri di distanza e in un attimo fummo in Belgio, aggiornando il numero delle nazioni visitate da Raffa, per fiondarci a fare shopping.

All'uscita, dopo avere stipato lo stipabile nel capace bagagliaio della nostra Octavia, io presi con aria indifferente i bastoni, li impugnai, mi incamminai e feci un giro del parcheggio, mentre le mie due compagne di viaggio mi guardavano con aria perplessa; percorsi un centinaio di metri, poi ritornai, saltai in auto e ci avviammo.

Fu solo qualche chilometro dopo che annunciavi la nuova gara da effettuare dicendo: "vediamo in quante nazioni abbiamo fatto Nordic Walking" e aggiungi "io ho fatto Nordic Walking in Belgio e voi no!"

Cinque minuti dopo stavo nuovamente posteggiando l'auto nel parcheggio Decathlon, perché la mia vita era minacciata da due inferocite passeggiere, che vollero a tutti i costi ritornare sul luogo del delitto e compiere anche loro qualche passo di Nordic Walking sul sacro suolo belga.

Fecero ben due giri del parcheggio, in modo da potermi prendere adeguatamente in giro, vantandosi di come la loro esperienza di Nordic Walking in terra belga fosse doppia rispetto alla mia, avendo compiuto ben duecento metri contro i miei cento.

Risero tutta la sera mentre, eleganti, partecipavamo alla cerimonia di apertura della Coppa del Mondo.

Arrivò il giorno della gara e filammo via, ognuno per la sua distanza, ognuno con i suoi pensieri; mi trovai subito solo sul percorso dei miei cinquemila metri, senza traccia di avversari né davanti né dietro.

Una gara anomala, quasi surreale, col silenzio rotto solo dal ritmico ticchettare dei miei bastoni e dall'incitamento degli spettatori; silenziosi i giudici, silenzioso l'ambiente, nessuno intorno.

Che strano.

Fu solo l'entusiasmo della gente che mi confermò che davanti a me non c'era nessuno, eccezione fatta per un ragazzino il quale, per fortuna sua, era un quattordicenne alto oltre centottanta centimetri, che era andato come un forsennato ma, per fortuna mia, apparteneva alla categoria junior, consentendo a me di fregiarmi di una splendida medaglia d'oro in Coppa del mondo.

Mezz'ora dopo ecco la Dani, impegnata nei diecimila metri; che si presentasse sola al traguardo era prevedibile e, per la verità anche pianificato, nonostante i suoi soliti dubbi scaramantici pre gara.

Ma Dani comparve in fondo alla dirittura d'arrivo affiancata ad un puntino vestito di bianco, suscitando un po' di preoccupazione in me, che la attendevo

sotto lo striscione del traguardo e temevo che la outsider del giorno stesse per giocarci un tiro mancino. Invece no: il puntino azzurro era Daniela, italiana e femmina, quello bianco era Krzyztof, polacco e maschio; dopo una lunga gara, Dani si era affiancata a Krzyztof e lui, sorpreso di essere stato raggiunto da una donna, le aveva detto "congratulations"; mancavano settecento metri al traguardo, non di una gara qualunque, ma della Coppa del Mondo.

E allora l'agonismo venne fuori...

Dani cominciò a tirare e a Krzyztof non importò un fico secco se lei era una donna e, dal punto della classifica non sarebbe cambiato un bel niente, avendo già di fatto Daniela l'oro al collo mentre lui, bravissimo, sapeva che tra poco si sarebbe fregiato della medaglia d'argento.

Cominciarono a tirare come pazzi, perché l'agonismo non è vincere, l'agonismo è dare il meglio di sé stessi e nessuno, meglio di un avversario reale o solo virtuale, sa tirare fuori il meglio di un atleta.

Si attaccarono ad una tecnica sopraffina e alle energie mentali, perché i muscoli avrebbero voluto dire loro: "ma chi te la fa fare, visto che lui/lei è un uomo/donna..."

Ma tirarono alla morte, facendo una volata che resterà nell'epica della Coppa del Mondo; si fiondarono sul traguardo, per poi sciogliersi in un abbraccio fraterno, l'uno tra le braccia dell'altra, dicendosi reciprocamente "grazie, thank you e dziekuje" per avere concesso l'occasione, l'uno all'altra, di dare tutto.

La volata finale in Coppa del Mondo, Lussemburgo 2019 tra Krzysztof e Daniela rappresenta per me uno dei massimi momenti dello sport più epico e leggendario, da appaiare ad eventi come il mitico duello tra Arnoux e Villeneuve a Digione 1979, alla corsa di Tardelli ai Mondiali 1982, ai "dieci" della Comaneci a Monaco 1972, a Bartali e Coppi che si passarono la boraccia al Tour de France, 1952.

Un momento di sport eccezionale, arricchito dal fatto che i due non erano ovviamente avversari, essendo uomo e donna, ma diedero vita a questa epica sfida solo per onorare uno degli sport più nobili, quale è il Nordic Walking Agonistico.

Ormai era tempo che arrivassero i mezzi maratoneti; avevamo perso le tracce di Raffa, impegnati come eravamo stati nelle nostre gare; arrivò una ragazzetta russa, inondata di applausi e di incitamenti, andando

a prendersi un oro meritatissimo, sia per il gesto tecnico che per l'ottimo riscontro cronometrico, mentre io e Dani, ormai docciai e rivestiti di fresco, stavamo sul traguardo scrutando l'orizzonte, ma di Raffa o di altri atleti neanche l'ombra.

Dani fremeva impaziente e poi disse "le vado incontro", incamminandosi contromano appena fuori pista. Solo il tempo di scomparire dietro la prima curva, un paio di centinaia di metri più distante e fu di ritorno, col pollice alzato e un sorriso a trentadue denti: Raffa stava arrivando, sola.

Urlammo come pazzi mentre lei andava a prendersi un meritatissimo argento; la sera saremmo stati in tre sul podio, con due ori e un argento al collo e lo champagne tra le mani.

Un risultato fantastico, ma la sorpresa più bella doveva ancora arrivare.

La Direzione di Gara, con un gesto davvero nobilissimo, aveva concesso ad una ragazzetta austriaca, nata con un cromosoma 21 di troppo, di prendere parte alla gara dei cinquemila metri assieme a "quelli bravi"; la giovane austriaca arrivò ultimissima, ma acclamata come e più della vincitrice.

Fu una grande sorpresa quando la sua accompagnatrice, in un inglese stentato, mi fece capire che la ragazzina aveva un sogno speciale: quello di salire sul podio insieme a me.

Quel giorno calcai il podio più prestigioso della mia carriera agonistica e vissi l'emozione di mettermi al collo una medaglia d'oro in Coppa del Mondo.

Mentre Mameli risuonava nell'aria e il mondo applaudiva, io mi inebriavo della consapevolezza di essere lì per davvero e di essere, almeno per un attimo, il vertice di una piramide mondiale.

Ma quello fu sicuramente il podio più denso di significati, il podio in cui, più di ogni altro momento, sentii di avere fatto la mia parte nell'incarnare lo spirito di Olimpia, quello che lega tutti gli sportivi del mondo nella fratellanza, nell'eguaglianza, nella condivisione e ne fa uno strumento insostituibile di amicizia tra i popoli.

C'è una foto della cerimonia di premiazione, dove sono sul gradino più alto, affiancato dal sorriso enorme di una piccola donna alla quale la vita aveva riservato lo spettro della diversità, ma che, quanto ad affetto ed entusiasmo, non era seconda a nessuno.

In quell'attimo gli anni di sacrifici, di fatica, di denti stretti, di caldo e di freddo, di pioggia e di vento, di illusioni e di delusioni, trovarono il loro perché e fu chiaro che ne era valsa la pena.

Grazie Anja!

Credimi che, fosse solo per rivivere quei pochi secondi sul podio insieme a te, rifarei tutto da capo.

2020

Post scriptum

Avrei preferito non dovere scrivere queste ultime pagine ma, da che ho cominciato a raccogliere queste idee in un unico file, è passato molto tempo e molte cose sono accadute.

Sono trascorsi gli anni, innanzitutto e il mondo ha vissuto eventi che erano immaginabili solo in un film di fantascienza.

COVID-19 ce l'ha messa tutta per ostacolare le nostre attività didattiche e sportive e continua a farlo con ostentata soddisfazione.

Peraltro, lamentarsi di non potere più partecipare alle gare di Nordic Walking quando, nel recentissimo passato, abbiamo assistito al tragico spettacolo di carovane di camion militari che portavano all'ultimo commiato una generazione di anziani falciata dalla pandemia, valicherebbe i limiti del buon gusto e di quanto sia umanamente accettabile, quindi si impone un rispettoso silenzio sull'argomento.

Le gare sono ferme; se sarà possibile farle ripartire, se qualcuno ci verrà e se ci sarà un futuro in questo settore, tanto meglio, se no camperemo senza.

Poi ci si è messa anche la mia vecchia carcassa a fare le bizze, rifilandomi un inatteso malanno che mi ha convinto che il momento di dire "basta" agli enormi carichi fisici dell'attività agonistica fosse definitivamente giunto.

Per finire, il mondo stesso, l'andamento delle cose, dell'economia, della società e della socialità, della testa della gente e delle idee stesse hanno contribuito in maniera notevole a fare vacillare gli orizzonti e a rendere molto difficile guardare verso il futuro.

Insomma, per me davvero è venuto il momento di riporre i bastoni, almeno dal punto di vista agonistico e farne esclusivamente uno strumento utile ad insegnare la buona postura e la buona salute, allenare atleti, formare nuovi docenti, mantenere amicizie, combattere il proliferare della pancia e vivere qualche ora di sereno svago, senza altre velleità.

Già diversi anni fa conclusi un mio libro citando il "panta rei" che la tradizione filosofica vuole attribuito ad Eraclito e che raccoglie l'essenza della vita stessa; anche stavolta ci hanno pensato la vita e il suo lento, ma inesorabile scorrere, a decidere per me relativamente a scelte che, immaginavo, avrei operato in maniera ben diversa.

Abbiamo fatto tanto, abbiamo dato tanto, abbiamo ricevuto in proporzione al lavoro svolto; l'obiettivo, oggi, è quello di godermi gli anni della saggezza in maniera tranquilla e, a Dio piacendo, sana e serena. Non so a quanti sia piaciuto il mio operato nel mondo del Nordic Walking.

Di sicuro so di avere dato fastidio a qualcuno, di avere decisamente rotto le balle ad altri e di avere condizionato in qualche modo l'operato di molti, contribuendo così a mantenere il nostro sport entro limiti di decenza che, in altre aree geografiche e senza la presenza di un cocciuto bastian contrario quale sono io, sono stati ampiamente superati, trasformando uno sport nobile in qualcosa di realmente ridicolo.

Di questo me ne vanto e questo è il retaggio che lascio a chi continuerà a percorrere la strada da me segnata.

Non saranno le autostrade larghe e comode a spazzare via la debole linea di gesso tracciata tanti anni fa, almeno fino a che ci sarà qualcuno che continuerà a credere in quanto abbiamo fatto, dimostrato, insegnato e coerentemente difeso, spesso pagando pegno.

E allora, al momento di abbassare il sipario, mi viene naturale salutare tutti alla maniera della Commedia

dell'Arte, con ampi ringraziamenti ed inchini per coloro che sono stati a guardare il palcoscenico della mia vita e, in qualche modo, hanno contribuito a mettere tanto entusiasmo nel mio animo e tante soddisfazioni nella mia memoria.

Ma, da quel rompiscatole che sono, permettetemi anche di salutare taluni spettatori della mia lunga carriera nell'ambito del Nordic Walking con un malcelato ghigno beffardo, come quello che Arlecchino porta stampato sul viso; e allora...

*“...grassie siòr, grassie nobili spétatori;
grassie a chi bate i man.
E a chi no ghe va de batere i man...
...ma va' in mòna de to màre, va...”*



Giorgio Rizzi
(Como – 1956)

- Docente Formatore Nazionale di Disciplina
- Formatore Sportivo Nazionale
- Istruttore Nazionale 4° livello
- Tecnico Specializzato 2° livello SNaQ
- Istruttore MI-KA Sports
- Preparatore Tecnico
- Giudice internazionale di gara
- Già formatore unico europeo giudici di gara
- Aqua Nordic Walking Trainer

- Istruttore di atletica leggera
- Istruttore di nuoto
- Assistente bagnanti
- Pilota d'aereo

- Medaglia d'oro World Cup 2019 - 5.000 m.
 - Primatista mondiale 2016 - 10.000 m. team
 - 2° classificato Europa Cup 2018 - 5.000 m.
 - Direttore di gara al tentativo di record mondiale 2019 - 1.000 m. su strada
-
- 4° classificato Campionati Europei 2018 10.000 m.
 - 6° classificato Europa Cup 2018 10.000 m.
 - 7° classificato Campionati Mondiali 2018 10.000 m.
 - 4° classificato Campionati Europei 2017 10.000 m.
 - 8° classificato Campionati Europei 2017 5.000 m.
 - 10° classificato Europa Cup 2017
 - 12° classificato Campionati Europei 2016 10.000 m.
 - 11° classificato Campionati Europei 2016 5.000 m.
 - 5° classificato Campionati Europei 2015 10.000 m.
 - 16° classificato Campionati Mondiali 2014
 - 18° classificato Campionati Mondiali 2013
 - 22° classificato Campionati Mondiali 2011
 - 11° classificato Campionati Mondiali 2010
 - 15° classificato Campionati Mondiali 2009



**RARO CADE
CHI BEN CAMMINA**

LEONARDO DA VINCI

Finito di stampare nel mese di agosto 2020
by Lemonprint Italia
Via della Moscova 46
20121 Milano Italy
Legge 8 febbraio 1948 n. 47



**RARO CADE
CHI BEN CAMMINA**

LEONARDO DA VINCI