

La storia della domenica

Ai confini della realtà: lo sport oltre l'immaginazione

I complimenti
di Federica



«Un giorno vado a prendere mio figlio in piscina. Incrocio Federica Pellegrini, vede che ho la maglietta del doppio Ironman e mi fa: "Complimenti, come fai a superare

prove così?". Io le dico: "Scusa, proprio tu parli di fatica, che ti ammazzi di lavoro in piscina, ogni giorno?". Però, mi ha fatto piacere sentire le sue parole»

IL PERSONAGGIO. Per lui non esistono limiti, ogni volta alza l'asticella e riesce a superarla

Bendinelli, l'Ironman che ha cancellato la parola impossibile

Specialista del doppio Ironman, sta preparando il triplo, che affronterà in Messico, a novembre. Venticinque partecipanti, l'unico italiano è lui

Maria Cristina Caccia

"Non è perché le cose sono difficili che non osiamo farle. È perché non osiamo farle che diventano difficili". Lucio Anneo Seneca - filosofo, poeta, politico e drammaturgo romano - ha condensato in due righe un aspetto che non tutti sperimentiamo allo stesso modo: la volontà di andare al di là di quello che crediamo di saper o poter fare, oltrepassando le barriere delle nostre convinzioni limitanti - fisiche e/o mentali che siano - trovando in noi potenzialità e risorse delle quali potremmo stupirci.

Ci sono uomini in grado di compiere gesta destinate a lasciare il segno. La storia è testimone di alcuni casi eclatanti, come la scalata di Reinhold Messner della vetta himalayana in totale assenza di bombole di ossigeno. Condizioni a dir poco impossibili per la sua vita, ma lui è sopravvissuto. Dove sta, dunque, il limite? L'Uomo può osare oltre i confini della scienza? Situazioni estreme vissute con la massima normalità, come si spiegano?

Lo abbiamo chiesto a Paolo Bendinelli, il panettiere di Lugagnano detto l'«Uomo di acciaio» per aver chiuso per ben due volte il «Doppio ironman»: in Svizzera nel 2012 e, successivamente, in Austria l'anno successivo. Oltre trenta ore di gara non stop per 7,6 chilometri di nuoto, 360 chilometri di bici e 85 chilometri di corsa non gli sono bastate. In questo periodo si sta allenando per il «Triplo ironman»: su 25 partecipanti al mondo, Paolo sarà l'unico italiano sulla star-



Giampaolo Bendinelli al traguardo della frazione di corsa



ting line.

Come ti senti per la tua prossima prova?

«Questa volta triplico le distanze ed è soltanto un anticipo sulla sfida che attendo di più, fissata per novembre del prossimo anno. Il *Triplo ironman* mi porterà a León, in Messico, dal 3 al 5 novembre prossimi. Inizialmente, la tripla era stata compattata nei 12 chilometri a nuoto, 540 chilometri in bici e 130 chilometri di corsa da concludersi in 60 ore. Di recente ci hanno comunicato un cambio di programma. Si prevedono tre giornate consecutive di gara per una prova Ironman quotidiana: ossia 3,8 chilometri a nuoto, 180 chilometri in bici e 42 chilometri di corsa. Si parti-

rà alle 7 di ogni mattina e in 24 ore ogni atleta dovrà terminare la gara, rifocillarsi, idratarsi, riposare e ripartire alle 7 del giorno seguente. La gara di nuoto si terrà fortunatamente in un lago, quindi in acque aperte, molto più congeniali al mio stile. Il 2015 sarà il mio vero obiettivo con il *Deca ironman*, ovvero una distanza Ironman ripetuta per ben dieci giornate consecutive».

Chi porterai con te in questa nuova tripla avventura?

«In entrambe le prove, nel *Triplo* e anche nel *Deca ironman*, per regolamento ogni atleta dovrà essere accompagnato da due assistenti, uno dei quali deve essere un medico o un paramedico. Questo profilo l'ho

già individuato in un carissimo amico, mentre il secondo membro del team sarà mia moglie. Lei mi ha sempre seguito in questi percorsi e voglio sia al mio fianco assieme ai nostri tre figli, di 20, 15 e 11 anni, che partiranno con noi. Lo trovo un modo per sperimentare la fatica insieme, per condividere emozioni e per innalzare un dialogo reciproco oltre l'ordinaria routine».

Il pensiero di ignorare la gara, per paura di rischiare, ti ha mai sfiorato?

«Dovessi pensare questo sarei al capolinea di un cammino che, invece, ha ancora molte vie da percorrere. Dopo le trent'ore di gara, ad esempio, raggiunte nel *Doppio Ironman*,

mi sono sentito come all'interno di una bolla spazio-tempo carica di emozioni nuove, difficili da raccontare. Come se corpo e mente fossero due entità distinte. Non ho modelli o riferimenti da imitare, né record da superare: in queste gare, per me, non contano le classifiche, quanto le soluzioni emergenti per superare le criticità. L'elemento rischio non è mai stato nei miei pensieri e non lo considero come un pericolo reale: anche se ne ho conosciuto il significato quando facevo alpinismo. Credo si debba parlare di senso del rischio in termini soggettivi, in quanto il mio standard percepito potrebbe essere completamente diverso da quello di altri atleti. Sono convinto che non valgano ricet-

te esterne: sarò solo con me stesso e spetterà solo a me la decisione se fermarmi o andare oltre il limite».

Le tue prove hanno anche un fine sociale...

«Mi piace l'idea di aiutare agli altri. Al *Doppio ironman* ho portato con me virtualmente gli amici dell'Associazione sindrome di Down onlus Verona, indossando una loro t-shirt. Quest'anno, al traguardo del *Triplo ironman* in Messico, porterò il nome del Centro aiuto vita del Comune di Sonza: un'associazione no profit fondata recentemente da cari amici. L'aspetto solidale mi dà un'altra importante motivazione e mi accompagnerà in ogni fatica futura». ●

L'ALLENAMENTO. Ecco come vengono preparate le imprese in vista delle difficilissime prove che si avvicinano

Il segreto? «Test e alimentazione»

«Porterò con me il mio... doping naturale: thè alla menta, pasta e panini. E poi, curiosità e ottimismo»

Superare i limiti è anche questione di allenamento. Mentale e fisico. Lo sa bene Paolo Bendinelli che deve dividersi tra allenamento e lavoro notturno nel suo panificio. «Il mattino prendo un po' di tempo per riposare ma subito dopo inizio la preparazione», racconta. Non solo: «Per affrontare il triplo ironman sto anche sviluppando un sistema di microsogni, al fine di sperimentare tempi più stretti di recupero. Nelle prossime

settimane salirò in quota, oltre i 3.500 metri, in modo da obbligare l'organismo a lavorare in deficit di ossigeno. Una tappa è già stata fissata sul Monte Rosa, dove mi spingerò fino alla capanna Margherita, il rifugio più alto d'Europa, a 4.650 metri, per trascorrervi anche qualche notte. Prenderò parte anche ad una gara Randonnée di 600 chilometri e poi mi allenerò su percorsi running di 100 chilometri. Il prossimo 28 settembre gareggerò all'Elbaman: una prova su distanza Ironman alla quale sono sportivamente molto affezionato».

Allenamento, programmazione ma ci sono anche piccoli

segreti alla base di una simile capacità di muoversi oltre i limiti umani. «Non faccio mai sforzi massimali, questa è una regola insita nel mio allenamento», rivela Bendinelli. «Parlando in gergo sportivo, non vado mai fuori soglia e tendo ad alzare gradualmente la performance fino ai 110 battiti, monitorati con un cardiofrequenzimetro: l'unico strumento che utilizzo per controllare la risposta cardiaca, che migliora di volta in volta».

E poi un'attenzione quasi maniacale al regime alimentare. «Assumerò carboidrati, maltodestrine e vitamine e porterò in gara il mio doping naturale: tè alla menta zucche-



Giampaolo Bendinelli durante la prova di corsa

rato, pasta e panini. Mi sto preparando in modo tale da arrivare con il serbatoio pieno sia in termini atletici che alimentari e poi la gara mi indicherà i passi da fare. Affronterò i percorsi come sempre a piccole dosi, trovando il modo di gestire le crisi metaboliche che non mancheranno: i cosiddetti walls (muri), picchi di stanchezza psicofisica con i quali il corpo comunica che sarebbe giunto il momento di fermarsi. Uso il condizionale perché quelli sono i momenti durante i quali sperimento nuove soluzioni o modalità per non mollare. Anche se sembra incredibile, non percepisco più lo stato di fatica. Ogni volta per me è una trasformazione ed è per questo che sento di aver ancora molto da sperimentare. La mente è un motore del quale conosciamo sol-

tanto una piccolissima parte e posso testimoniare con queste prove e con l'atteggiamento con il quale le affronto, che favorisce il 90 per cento della riuscita».

Come ti poni rispetto a queste prove così estreme? «Ogni volta porto con me due alleati inseparabili: curiosità e ottimismo. Sono consapevole che sia il *Triplo* che il *Deca ironman* non saranno gare facili e sono pronto ad affrontare i molti ostacoli che si presenteranno. Nonostante questo mi sento sereno e fiducioso. Paura e ansia non sono mai state mie compagne di viaggio ed è un aspetto non secondario per vivere queste prove con la massima tranquillità. Nel momento in cui dovessi sperimentare la paura o il terrore non sarei più in grado di vivere queste esperienze». ●M.C.C.

