Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2438 del 12/10/2018

Cassani e Massini: un ping pong di battute e consigli, tra ciclismo e podismo

Affiatati come solo due amici possono essere, allievo e maestro si scambiano continuamente i ruoli, in un dibattito che prende come spunto la presentazione dei due libri editi da Rizzoli, ma ben presto diventa un (auto) ironico e ricco di ricordi personali decalogo per principianti della bicicletta e della corsa.

È maestro e responsabile di tutte le squadre azzurre dal 2014, Davide Cassani, c.t. della Nazionale di ciclismo, ma per una sera è anche e soprattutto allievo di Fulvio Massini, uno dei luminari della preparazione atletica di professionisti e non. E così, parlare di “Le salite più belle d’Italia”, la raccolta di pensieri e vicende legate alle 15 vie impervie più belle del nostro Paese, scritta in collaborazione con il giornalista Beppe Conti, diventa un punto di partenza per indagare una storia personale, che si intreccia inesorabilmente con quella del docente fiorentino, a sua volta autore di “Tipi che corrono”. «Fulvio è stato, in occasione del Passatore Firenze-Faenza, ed è ancora, il mio preparatore» spiega infatti Cassani - «è colui che mi ha spinto a completare una maratona in 2 ore e 45 minuti, insegnandomi a divertirmi, anche in compagnia della fatica». Un alunno come tutti gli altri, nonostante il passato da star, stando alle parole di Massini, che nel suo libro indirizza i suoi insegnamenti a tre categorie di sportivi: i principianti, gli amatori e gli evoluti. «Fa sempre scalpore, ma Davide è un principiante, proprio come potrebbe esserlo un ex-podista fermo da tempo» - dichiara - «Questo è uno sport dove serve costanza. La continuità è quello che mi sento di consigliare anche a chi vi si approccia per la prima volta: è meglio fare 20 minuti di corsa 4 volte a settimana, che un’ora per 2 volte. La corsa deve diventare come un pasto». Ma “le dritte” spaziano, tra alimentazione, valore del riposo, l’innovativo metodo Ve.Di. per lo stretching – che prevede venti secondi di allungamento del muscolo e dieci di contrazione -, e temi delicati come la “dipendenza da running”. «Correre comporta un impatto col terreno, al quale il fisico reagisce producendo ormoni del benessere, e questo può farlo diventare una droga, portando anche all’anoressia» - aggiunge Massini.
Ma oltre all’esperienza, Cassani mette in campo anche tanti ricordi: c’è il Pordoi, una delle sue prime salite dolomitiche; c’è il primo Mondiale da spettatore all’età di 7 anni; c’è la sensazione di essere un eroe, la prima volta che indossa la divisa della Nazionale; c’è un padre camionista, «di cui alla fine ho seguito le orme, da viaggiatore del mondo». E poi c’è lei, la Marmolada, e quella salita, nell’89, devastante per il freddo. Infine, dopo decine e decine di selfie, di autografi e strette di mano, l’ex campione torna nel ruolo di c.t. e con tanta autoironia e tanta autocritica, risponde che «se non vinciamo un Mondiale da anni, è perché non siamo la squadra più forte. Non che i ragazzi non siano bravi – del resto io per stargli dietro oggi ho bisogno della bici elettrica – ma perché non sono corridori che hanno nel loro storico vittorie su grandi Calssiche, come invece era Bettini».

()