

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. 2506 del 12/10/2019

Il Festival dello Sport svela i segreti della maratona al suo pubblico

Punta di diamante della maratona azzurra, l'emiliano Baldini lascia per una giornata i panni di campione di Atene 2004 e di detentore del record nazionale (2h07'22"), per affiancarsi a due medici e preparatori, Stefano Righetti e Gianfranco Beltrami, nel dare alla platea di amatori, accorsi per conoscerlo, qualche "dritta" su come vivere al meglio la vita da maratoneta di passione, tra una corretta prevenzione dell'infortunio e l'importanza di non perdere mai il sorriso al traguardo. «Conoscete e ascoltate sempre voi stessi» - consiglia - «io stesso, quest'anno, replicherò la corsa nella capitale Greca, ma non mi aspetto certo di farlo con la freschezza di 15 anni fa».

È una platea di corridori, quella a cui Stefano Baldini si rivolge: tra chi ha fatto la maratona, chi la mezza-maratona e chi ne mantiene per il momento il solo sogno nel cassetto, il suo pubblico è amante e conoscitore, e lo sottopone a innumerevoli domande. Conseguenza naturale, allora, che l'attenzione, per qualche minuto incentrata sui suoi successi e sul suo passato, si sposti ben presto su un vademecum del buon maratoneta: «Ho iniziato a correre da bambino, perché ero un pessimo calciatore» - scherza in apertura dell'incontro - «correvo per la palla, ma non la vedevo mai, e ad un certo punto la lunghezza del campo da calcio ha iniziato a non bastarmi. Il debutto da professionista è arrivato dopo il liceo, ma il vero successo, il sogno di ogni atleta al mondo, ovvero la vittoria alle Olimpiadi, l'ho raggiunto solo a 33 anni. Questo per ricordarvi che la strada – letteralmente e figurativamente – è sempre lunga, ma tenendo duro e lavorando sodo, si può tagliare il traguardo col sorriso». Ma come farlo? Premesse importanti sono, a suo dire, «oltre alla capacità fisica, al talento, una famiglia che sostenga l'atleta, ma anche un luogo di provenienza favorevole, nel quale essere allenati da buoni club e coach: a mio avviso le provincie sono ancora più vive e fiorenti di campioni rispetto alle città, perché esiste ancora forte la "mentalità del fare"».

Ma a livello di allenamento fisico, qual è il vademecum per correre nel modo giusto? «Camminare e correre sono gesti naturali, ma per farlo a livello agonistico, o comunque con una costanza che sottopone a sforzo il fisico, dovete imparare a farlo» - dichiara Baldini, mentre, accanto a lui, in un continuo botta e risposta con il pubblico, rispondono anche il preparatore della nazionale di maratona, Stefano Righetti, e il vicepresidente della Federazione Medico Sportiva Italiana, Gianfranco Beltrami. «Si comincia allora con l'importanza dei test – soprattutto per l'élite sportiva, ma anche per gli amatori più in là con l'età -» - sostengono i tre oratori - «che permettono poi di costruire programmi di allenamento personalizzati e rispettosi del proprio fisico. "Non mettetevi in forma attraverso la maratona, ma per la maratona". E dunque non abbiate fretta, perché fa male ai risultati ma anche alla salute, tenete conto di una corretta alimentazione e di un corretto riposo – sia in termini di sonno, che di defaticamento fisico -». Ma ancora, tra i consigli emergono la combinazione di più sport, che abbini alla corsa anche ciclismo e nuoto; il non trascurare mai i segnali del proprio organismo; l'importanza della corretta calzatura; e il rispetto del proprio modo di correre, anche se esteticamente poco aggraziato. «Chiudete le gare con gioia, perché correre deve far sentire bene, non puntate solo al "personal best", finendo per stravolgervi» - concludono.

()