



Maratona, gara simbolo di ogni Olimpiade, gara simbolo della determinazione, del sacrificio, della resistenza fisica e anche dell'intelligenza. 42,195 km prima di poter alzare le braccia al cielo in segno di vittoria e quando questo avviene sullo stesso percorso dove la maratona è nata, cioè Atene, il sapore di questa vittoria è ancora più dolce. Quando questo regala la medaglia d'oro olimpica e questa medaglia si colora d'azzurro, l'emozione che dà è unica. Tutto questo ha un nome, quello di Stefano Baldini, che nell'estate del 2004, grazie al suo arrivo vittorioso sulla pista dello Stadio Panathinaiko di Atene, ha regalato all'Italia e a tutti i tifosi e appassionati di questa disciplina, una fortissima emozione.

Un grande campione Stefano Baldini, il cui palmares, nel quale spicca l'oro olimpico, è ricchissimo di successi: un oro nell'Europeo 1998, due bronzi ai Mondiali (2001 e 2003), di nuovo l'oro nei Mondiali di mezza maratona (1996) e tante, tante vittorie. A lui appartiene tuttora il record italiano di maratona: 2h07'22", stabilito a Londra nel 2006. Baldini si è ritirato dall'attività agonistica nell'ottobre 2010, ma è rimasto nel mondo dell'atletica collaborando con il settore tecnico della Fidal.

Il nostro percorso di avvicinamento ai World Master Games di Torino 2013, ci ha portato a

'chiacchierare' con questo grande atleta azzurro sul tema della corsa a ogni età, sulle motivazioni da cercare per correre una maratona, su come affrontare la mezza maratona inserita nei WMG a Torino e infine con il suo saluto agli atleti che si affronteranno nel capoluogo piemontese tra circa otto mesi.

La corsa è indiscutibilmente una disciplina che supera la barriera dell'età. Qual è il 'fascino segreto' di questo sport?

Il segreto è semplice: indipendentemente dal tuo livello, dalla velocità, dall'età, chi corre ha una grande conoscenza di se stesso e delle proprie reazioni durante uno sforzo fisico. Avere sotto controllo la connessione tra mente e corpo, riconoscere certe sensazioni, è una soddisfazione più grande di una medaglia ed è alla portata di tutti.

Che motivazioni deve trovare un atleta (specie 'master') per preparare una maratona ?

Gli stimoli e le motivazioni vanno dall'inseguire il benessere psicofisico alla ricerca del proprio limite, dalla sfida con stesso a quella con amici o avversari. L'agonismo sportivo è, a qualsiasi livello, il pane quotidiano di chi poi sa gestire al meglio le difficoltà della vita di tutti i giorni.

La medaglia d'oro di Atene è ben impressa nella memoria di tutti gli appassionati di sport. Cosa ha significato per lei quel giorno ?

Atene è stata la perfetta chiusura del cerchio: sono riuscito a concentrare nelle due ore più importanti della mia vita sportiva tutte le esperienze e quello che avevo imparato in venti anni di atletica. Poi potete immaginare cosa vuol dire per un maratoneta vincere quell'oro, sul percorso storico dove la maratona è nata: è stata una gioia pari a quella che ho provato alla nascita delle mie figlie.

A Torino, gli atleti correranno la mezza maratona. Quale consiglio può dare loro ?

La mezza è molto più vicina a un 10000 che a una maratona. E' in ogni caso una distanza da non prendere alla leggera, perché anche le condizioni climatiche la rendono più o meno impegnativa. Se farà molto caldo il consiglio è di arrivare alla partenza ben idratati e correre un po' sotto ritmo nei primi 10 km per coprire più velocemente la seconda parte (negative split). Il rimontare quelli che avranno esagerato all'inizio sarà uno stimolo eccezionale per correre al massimo fino al traguardo.

La voglia di correre ritengo non passi mai. Trova ancora il tempo di sfidare il cronometro ?

Corro quasi tutti i giorni, da 10 a 15 km, spesso anche senza cronometro. Dopo aver fatto di questo strumento un compagno insostituibile, ora durante le mie uscite l'ho messo un po' a riposo. In compenso lo utilizzo per prendere i tempi agli altri.

Infine, cosa può augurare un campione come lei agli atleti che si sfideranno ai World Masters Games ?

Stefano Baldini: "La corsa non ha età..."

Scritto da Andrea Ballerini - WMG 2013

Giovedì 20 Dicembre 2012 16:55 - Ultimo aggiornamento Giovedì 20 Dicembre 2012 20:08

Posso augurare buon divertimento, che deve essere sempre il fine ultimo di un'attività sportiva. Non mi sono mai tolto dalla testa questo aspetto anche nel preparare le gare più importanti e per questo sono riuscito ad avere una vita agonistica lunga e piena di soddisfazione.

Un saluto che non può che essere da stimolo per tutti quelli che intendono mettersi alla prova e un invito, per chi fosse ancora un po' indeciso, a non perdere tempo, iscrivendosi subito ai World Master Games di Torino. Per alzare le braccia al cielo, per dire a se stessi 'ce l'ho fatta'. Per aggiungere l'ennesima istantanea nell'album della propria vita agonistica e non solo.

www.torino2013wmg.org