

Tutto è possibile
di Roberto Zorcolo
La storia di un bambino asmatico diventato un Ironman

Lo sport guarisce: anche dai limiti

Lo sport oltre il limite

Lo sport contro i limiti dell'asma e non solo.



Introduzione

Ciao, sono Roberto e anch'io ho l'asma.

- Ciaaaa Roberto! -

Ecco immagino che sia così, un incontro tra asmatici anonimi, dove ognuno racconta la propria storia, le proprie esperienze, divertenti, tristi, avvincenti, a lieto fine o con un finale triste o che non ti

aspetti.

Al piccolo asmatico racconterò la mia storia, ciò che ricordo di quando ero piccolo, medio e grande.

Buona lettura e buon viaggio.

Capitolo 1

A detta di mia mamma sono nato con l'asma. A sentire il dottore, l'asma si sarebbe sviluppata dopo i tre mesi dalla mia nascita. Io so che l'asma - da me detta "mamma" - ce l'avevo sin da piccolo. L'ho sempre chiamata "mamma" per un semplice motivo: come un bambino chiede il permesso ai propri genitori di poter giocare, correre, sporcarsi e scalmanarsi con altri bambini in una corsa senza meta, così io lo dovevo chiedere alla mia malattia, all'asma. Quindi chiedevo, a "mamma", il permesso di giocare. A volte mi veniva concesso, altre invece no e non c'erano né santi né preghiere, quando era no era no.

La "mamma" mi accompagnava dappertutto: a scuola, a casa dei compagni, a giocare a nascondino, in gita, in bagno, sotto al letto, sotto le coperte, a colazione, a pranzo, a cena, Insomma, era molto presente.

Quando ero piccolo avrei voluto fare sport, avrei voluto correre. Come quando gli animali fanno la lotta rotolandosi nell'erba, anche io avrei voluto crescere correndo e giocando come gli altri miei coetanei. Sarebbe stato un modo come un altro per imparare a lottare, per prepararsi alla vita vera, per quando si diventa adulti. La negazione di tale passaggio ha comportato nella mia vita non pochi problemi: insicurezza, difficoltà nel relazionarmi con il prossimo, ansia e isolamento.

La mia infanzia è stata quella di un bambino abbandonato, affidato a svariate "famiglie". Le famiglie per me erano gli ospedali. Vi trascorrevi tempi smisurati: un mese, o due settimane, pausa e ancora due settimane, fino ad affezionarmi ai medici, agli infermieri, ai compagni di stanza, persino alle mura. Grandi i pianti, quando veniva dimesso qualcuno; me ne dispiacevo e a questo seguivano scambi di numeri di telefono e lettere. Diventavi uno di famiglia. I nostri genitori diventavano amici, si raccontavano le proprie confidenze, giocavano a carte, condividevano le proprie esperienze, alcune volte facevano a gara per chi avesse la disgrazia più grande. Mia mamma sembrava uno di quei pescatori che, dopo aver preso un ghiozzo, lo trasformava in una spigola di 20 kg. Una volta, per vincere contro una mamma che asseriva che suo figlio fosse più grave di me, mi diede per morto.

La realtà è che diventi cinico e superficiale, ti abitui talmente tanto a quegli odori, a quegli argomenti, che quasi non ci fai più caso, quasi ti sembra di parlare della normalità, come se discorressi

di alimenti e bevande.

La cosa più traumatica erano i vaccini. La cosa più bella era che saltavi la scuola. Già la scuola. Per mia sfortuna sono cresciuto in una famiglia di sapientoni, tutti “studiatì”: mio fratello secchione, l’altro più secchione e l’ultimo della famiglia invece non contava, era troppo piccolo. Uno zio preside, una zia professoressa, l’altra insegnante elementare, un funzionario di banca, e i miei cugini, laureatisi con 110 e lode con bacio accademico, stretta di mano, pacca sulla spalla e Moncler, erano già allora dei piccoli geni. Io invece no, ero come dire, un po’ indietro, indietro di anni. Non frequentavo praticamente mai, erano più i ricoveri che i giorni in cui mi presentavo in aula. Le promozioni erano *ad honorem*. Alle riunioni di classe, quelle tra insegnanti, quelle a porte chiuse, io venivo definito il “*mischinetto*” (poverino):

«*Mischinetto*, cosa vuoi fare? Lo vuoi bocciare?»

Anche se gli occhi del gatto di Shrek non esistevano ancora, io riuscivo già a farli, commuovendo tutti indistintamente e senza scampo. Non sapevo le tabelline, la geografia, la storia, i problemi - quelli di matematica, allora, si chiamavano così - riuscivo solo nei temi, quando erano a piacere.

Tema: la pediatria, voto dieci.

Non ero bravo praticamente in nessuna materia, ma in quanto a castelli di carta con le carte ah, in quello ero un campione. Facevo interi palazzi, venni soprannominato Pino dei palazzi, divenuto poi un famoso comico di Zelig che oltretutto stimo moltissimo. Amavo tutto degli ospedali, persino la cucina, che tutti disprezzano. I medici mi volevano bene, ero di famiglia ormai, alcune volte mi chiamavano nella sala infermieri per pranzare con loro. Ero un privilegiato, adoravo quelle polpette al sugo cucinate magistralmente da signora Maria.

Com’è strana la vita, a volte ti fa incontrare di nuovo le persone in situazioni che non ti aspetti.

La mia vita scorreva tranquilla, non sapevo cosa fosse realmente una vita senza asma. Non avendola conosciuta, non soffrivo più di tanto, se non ovviamente quando mi venivano le crisi e non riuscivo a respirare. Per chi non conoscesse l’asma, io uso fare un semplice esempio pratico, giusto per far capire di cosa si tratta. Vi inviterei a mettervi la mano in bocca e provare a respirare. Bravi, fatto? L’avete tolta quasi subito, vero? Fastidiosissimo... Ecco, allora provate a pensare che, con quella sgradevolissima sensazione, io ci passavo giorni, a volte settimane. Quando non ne potevo più piangevo, ma mi accorgevo che non sempre era un bene ascoltare il detto *piangi che poi ti sentirai meglio*. Eh no, piangendo sforzavo e quindi l’asma aumentava ed ero doppiamente fregato. Imparai quindi che piangere non era buono. Oggi, se guardo le vecchie puntate di “Candy Candy” le lacrime scendono da sole, forse erano quelle che non piansi da piccolo.

Ovviamente scherzo, in realtà piango guardando “Dolce Remy”.

Oltre alle fantastiche strutture del cagliaritano ospedale Macciotta, giusto per non farmi mancare niente con la mia famiglia decidemmo di partire a Roma, poi Firenze, Milano e infine Montpellier, in Francia.

La mia asma sopraggiungeva sotto forma di fama, molto prima che arrivassi: «Ah, lei è Zorcolo?» e io, come mia mamma, orgogliosamente, rispondevo: «Sì, sono io il malato» viso fiero e schiena dritta.

Venivo sottoposto a esperimenti, visite di ogni genere, massacri di prove in chiave di piccole siringhe da insulina con l’ago, da cui venivo punto la bellezza di trecento volte, divise per braccia.

Centocinquanta in un braccio e centocinquanta nell’altro, fino ad arrivare anche a cinquecento iniezioni, con la pretesa dei medici che non dovessi piangere, per non far agitare mia madre. Allora l’espressione “ma *stigrancazzi*”, non la conoscevo, oggi però...

Mentre scrivo e voi leggete vi sarete soffermati un attimo a pensare: “ma gli amici?”

Eh, bravi, ma gli amici? Non c’erano. E se c’erano dopo un po’ sparivano, perché io dovevo essere ricoverato. Se non fosse stato per mia mamma, che oltre che genitore era anche un’insegnante di sostegno, a quest’ora forse non mi sarei trovato a scrivere o a provare a scrivere un libro sulla mia esperienza. Per gli amici e per la scuola ero come l’influenza, così come arrivavo me ne riandavo e poi ritornavo.

Ho dei ricordi molto nitidi per quanto riguarda Roma e la Francia, forse perché sono i posti in cui sono rimasto di più. A Roma al Gemelli ho trascorso un mese e mezzo, mentre invece in Francia la bellezza di tre mesi, un anno, due mesi il secondo e un mese il terzo, a scalare, come un antibiotico. Roma era uno spasso, c’erano i miei parenti, i classici romani veraci. «*AnvediRobberti, ma dimme un po’, magomegazzostai?*»

Purtroppo non potevo neanche ridere, perché ridere, come piangere, mi provocava asma da sforzo e da lì peggioravo di nuovo. Quando dovevo esprimere la mia gioia davo pugni o abbracciavo forte. Ora i miei amici capiranno perché le risa vengono accompagnate da pugni e cazzotti.

Mio padre all’epoca lavorava in banca e, fortunatamente, non avevamo problemi economici ma, nonostante fossi piccolo, mi rendevo conto che viaggi, biglietti, ristoranti, alberghi, visite e medicinali costavano parecchio. Per questo motivo, ma anche perché non volevo lasciare gli amici, i miei fratelli, il mio ambiente e quello che per poco mi ero riuscito a creare, avevo sempre un velo di tristezza. Lasciare la scuola mi pesava invece un po’ meno. Quando rientravo a casa era una festa, venivano tutti i parenti, come se compissi gli anni. Portavano regali, mia mamma faceva i dolci ed era come se tutto ruotasse attorno a me. Era fantastico tutto, fino a quando poi, il giorno dopo, dovevo scontrarmi con la

realtà.

Rientrato a scuola, notavo che i miei compagni erano avanti con il programma, io non ero pronto, ero svogliato e non avevo voglia di studiare, figuriamoci di recuperare. Mia mamma si inquietava, andava ai colloqui dei miei fratelli, impeccabili, e quando arrivava dai miei professori era la fine. Ma d'altronde cosa pretendeva? Perché se la prendeva, se lei era la prima ad aver vissuto tutto insieme a me, ospedali, medicine, lacrime, fatiche e sofferenze? La drammaticità era che purtroppo tutti si dimenticavano troppo facilmente e velocemente di quello che io avevo appena passato. Tutti pretendevano che io recuperassi, senza sapere che i farmaci che prendevo allora, bombe di cortisone, non solo mi lasciavano debolezza, nervoso, fame, eccitamento, sconforto, ansia, euforia, ma anche una bella dose di tristezza, tristezza con la T maiuscola.

A mente fresca, oggi, ora che conosco quelle sensazioni e che riesco a controllarle, a gestirle, a combatterle e prevenirle, sono sereno; allora invece, non avendo la maturità per poterlo capire, mi assaliva il panico. Mi chiedevo il perché degli sbalzi di umore, un momento prima ero attivo e dopo un po' stanco e svogliato, un momento prima avevo fame di tutto e poi di nulla. A ciò si aggiunge quella spiacevole convivenza di pensieri "urlanti" nella mia testa raggiunta dai "problemi dei grandi", come l'economia familiare, perché temevo che per me si spendesse troppo. Ricordo molto chiaramente che quando si andava per negozi a far compere, io ero quello che voleva che i miei genitori spendessero il meno possibile, ero quello che "si metteva problemi" ero quello che si accontentava e ciò non era normale. Non ero in un'età in cui mi sarei dovuto mettere scrupoli, ero in un'età in cui avrei dovuto far comprare loro il negozio intero senza fermarli.

Detto questo, fortunatamente, sempre con la formula *ad honorem*, gli anni scolastici proseguivano senza intoppi. Nel periodo della seconda e terza media, grazie ad una cura che mi diedero in Francia si notarono dei leggeri miglioramenti, gli stessi che mi diedero la possibilità di interagire con il mondo esterno, quello delle conoscenze, delle ragazze, delle prime risse, dei primi litigi con gli amici, delle incomprensioni e dei giochi. Ma andiamo per gradi, no perché se no mi viene una crisi.

Ai compagni, come ai professori e ai medici risultavo sempre molto simpatico. Avevo sviluppato la capacità di avere quella giusta sfrontatezza educata che piaceva sia ai grandi che alle persone della mia età. Iniziavo quindi a farmi degli amici, quelli che ti chiamavano per uscire. Per me, all'epoca come ora, un amico è quello che ti cerca e ti dice: «Oggi che si fa?» Fare amicizia a quell'età, per me, era molto difficile. Quando si è ragazzini, o sei bravo a scuola e condividi studi e compiti, e non era il mio caso, o sei uno sportivo, e io ero penalizzato anche in quello. Ero quindi il simpatico, quello "cazzaro", quello con la battuta pronta. Ma a volte non bastava. Mi cimentavo quindi ad essere bravo

negli sport facendo però il minimo indispensabile. Lo spettacolo, ora spiego come.

Nel gioco del calcio ero bravissimo palleggiando. Non dovevo correre, non dovevo fare scatti, dovevo solo palleggiare, e davo spettacolo prima della partitella, un po' come quegli intrattenitori da strada che per guadagnare diventano delle leggende con le loro acrobazie. Nella pallacanestro idem, facevo girare il pallone sulle dita e tutti mi guardavano, con la pallavolo giocavo centrale e schiacciavo, insomma mi arrangiavo, ma sapevo di essere il giullare e l'intrattenitore. Pur di avere degli amici, pur di stare in gruppo, mi andava bene ed ero felice.

Un altro fattore che mi aiutò a conoscere tante persone e fare amicizia fu la musica, in particolare il pianoforte. Il pianoforte mi dava anche la possibilità, nelle mie lunghe degenze, di passare il tempo, viaggiare con la testa, uscire da quelle quattro mura e pensare. Devo tanto alla musica, ancora mi accompagna nei miei viaggi legati allo sport.

Nelle mie uscite, giravo sempre "armato" di bomboletta. In un fatidico giorno, capitò di appartarmi intimamente con una ragazza. Da un "*poverino, che bellino con l'asma*" mi colse l'entusiasmo di un bacio. Ci perdemmo in un viaggio ricco di emozioni. Era la prima volta, ero estasiato. Gli ormoni erano come impazziti, ma successe una cosa terrificante. Innanzitutto prendevo il respiro, come se fossi un nuotatore esperto. Ogni tre lingue, una boccata a destra, dopo altre tre, boccata a sinistra, ma non è quello che voglio raccontarvi. Nel momento in cui ci si avvinghiava appassionatamente, lei rimase a palpeggiare la bomboletta per un quarto d'ora buono, chiedendomi anche se mi piacesse. Fu una cosa deprimente, ma allo stesso tempo andò bene. Mi fece i complimenti, certo la ragazza non era di primo pelo, il suo commento dolcissimo fu "*eri duro come una roccia*". Alla faccia, bomboletta pressata a gas, vedi tu.

Erano questi i racconti che piacevano ai miei amici, i racconti in cui mi prendevo in giro per la mia malattia, i racconti in cui andavo a sminuire la mia sofferenza scherzandoci sopra. Effettivamente questa storia aveva dell'incredibile e ancora oggi ci ridiamo sopra ricamandoci altri particolari, un po' tipo quando mia mamma, non sapendo come farmi occupare il tempo, mi mandò in chiesa per fare il chierichetto. Peccato che venni portato via in ambulanza durante la messa, per via di una crisi data dall'incenso in una messa da morto.

La musica, per stare al passo con quello che mi piaceva o mi sarebbe piaciuto fare, non mi bastava più; il mio grande sogno rimaneva solo uno, riuscire a praticare sport.

Ormai ero grandetto, avevo un lavoro e con la "mamma" me la dovevo vedere io. Dovevo preoccuparmi di organizzare le visite e portarmi avanti con i miei obiettivi, ma mi sarei dovuto muovere da solo per scoprire se c'era una via di uscita, la possibilità di coronare un giorno il sogno di

una vita normale, una vita fatta di attività fisica e soddisfazione. Per questo mi sarei dovuto impegnare andando contro ogni parere medico, andando contro quegli insegnamenti e quelle insicurezze che, fin da piccolo, mi erano state inculcate seppur bonariamente. Dovevo provare e rischiare sulla mia pelle. Iniziai così la mia ricerca. Non era possibile che alcuni asmatici facessero sport e io no. Non era possibile che tanti amici incontrati negli anni di ospedale avessero risolto con lo sviluppo, perché era questo che dicevano i medici: *“Vedrà, con l’età dello sviluppo tutto si risolverà”*.

Gli anni passavano e io di questo “sviluppo” risultati non ne vedevo. Avevo ventisei anni, ormai. Ventisei anni passati con “mamma”, passati con l’asma, tra un ricovero urgente e un altro. Passati tra un esperimento e una promessa che tutto si sarebbe risolto. Passati al lavoro con un giorno di presenza e un mese di malattia. Passati con l’ansia di perdere quel posto, passati con il chiacchiericcio delle alte sfere che non credevano alla mia malattia. Fortunatamente nella mia famiglia, tutti baciati da una sfiga pazzesca per la salute, avevamo un buon umore e un’ottima tolleranza a convivere con ogni tipo di male. Per dirne una, mio padre in sedia a rotelle, mia madre invalida al 100%, mio fratello diabetico, l’altro praticamente cieco e l’unico sano era un danno, insomma non ce n’era uno che chiudesse la porta. Tutto ciò non mi ha mai scoraggiato. Mio padre lavorava e aveva una buona posizione in banca, mia madre era autosufficiente nonostante il suo handicap, i miei fratelli idem, di cui uno diabetico che addirittura girava il mondo come executive chef , quindi perché darsi per vinti? Volere è potere, nulla di più facile se si ha la testa predisposta a lottare e io, quella, l’ho sempre avuta.

Decisi così di iniziare quel percorso che mi ero prefissato, quello in cui avrei sfidato tutti e tutto, compreso me stesso, il giorno in cui avrei iniziato ed osato: provare a correre. Così un lunedì, perché è sempre così che si iniziano le cose, come le diete, la palestra, la settimana e così via, indossai le mie belle scarpette, la mia bella felpa, la mia cuffia, i miei guanti. Quando mi guardai allo specchio sembravo Roby, Roby Balboa: non ero neanche capace di vestirmi da sportivo.

Per iniziare scelsi il Poetto, la location dei runners più accaniti, che hanno dato un senso alla loro vita con un semplice appuntamento, la corsa serale o la corsa mattutina, nella spiaggia dei cagliaritari, quella che tutti amano e che tutti criticano, perché il cagliaritano se non critica non è un cagliaritano doc.

Quella sera c’era una leggera brezza, riuscivo a sentirne il profumo insieme a quello del mare, da asmatico allergico il naso era praticamente sempre tappato e sentire gli odori era un miracolo. Ricordo una volta in cui, giocando in piazzetta, il pallone finì dentro una casa abbandonata frequentata da tossici e barboni per fare i loro porci comodi. Era impossibile entrare per via del puzzo, quindi i miei “amici” mandarono me: «Vai tu Ro’, che tanto non senti odori». In effetti non avevano tutti i torti.

Quella sera mi sentivo davvero fortunato, avevo tutto: lo spogliatoio del club in riva al mare, sentivo gli odori, avevo la mia tenuta ginnica, avevo voglia, avevo le cuffiette e la musica organizzata per l'occasione. Ero pronto per essere come gli altri, come quelle persone che avevo sempre visto e invidiato. Prima di iniziare feci qualche passo a piedi, come una passeggiata, scimmiettavo le persone, vedevo che muovevano il collo da una parte e dall'altra; lo feci anch'io ma mi venne brutta voglia, la cervicale, poi sciolsi le gambe, almeno così credevo di fare. Mi avvicinavo alla zona Start con aria minacciosa, quando ad un tratto scorsi delle persone che correvano e parlavano contemporaneamente, tra me e me pensai: "ma stai scherzando? Cioè corrono e parlano? Com'è possibile? Non muoiono?"

La mia osservazione all'epoca era più che giustificata, per me era già un miracolo correre e concentrarmi sul non morire, figuriamoci se avessi potuto godere anche della possibilità di anche scambiare qualche parola, dei sorrisi. Tra me e me pensai che fossero completamente pazzi.

Accesi il walkman; per chi si sta chiedendo cosa fosse, era una specie di radiolina con dentro una cassetta, che a sua volta aveva un nastro che girava e trasmetteva musica, insomma roba vecchia, ma con dentro musica, che non fanno decisamente più. Iniziai la mia corsetta e mi sentivo vivo, mi sentivo bene, mi sentivo il padrone del mondo, la gente mi sorrideva, alcuni mi salutavano, altri mi facevano segni, e tra me e me pensai che era un ambiente fighissimo e che tutti si volevano bene. Pensai: "ma allora lo sport è anche questo?" Eh no, avevo attaccato male le cuffie e la musica la sentivo certamente io, ma insieme a me la sentivano anche gli altri. Il suono era ben distinto: *papapapapapapapapapapa* di Rocky Balboa. Sì, avevo scelto quella per iniziare, le persone non sorridevano, ridevano, non mi facevano segni e gesti per dirmi che ero un figo, ma per dirmi che si sentiva la musica e l'ambiente non era bello, era ostile. In poche parole, la mia fu una figura di merda colossale. No... un bell'esordio.

Ero però a mille e continuai nel mio percorso, avevo già effettuato ben dieci metri, la strada era ancora lunga ma improvvisamente finì: entrai in blocco respiratorio da asma da sforzo. Iniziai con fischi che provenivano dai polmoni, presi ad ansimare, a respirare malissimo, cercai la bomboletta, la spruzzai più volte, il cuore schizzò alle stelle. Sentii un formicolio alle mani tale da provocarmi un attacco di panico che destò l'attenzione di una di quelle coppie fighe che correva e chiacchierava, a cui decisi di chiedere aiuto. Si dimostrarono molto disponibili, simpatici, socievoli, accomodanti, terrorizzati, secondo me pensarono che da un momento all'altro sarei morto, una di loro mi disse: «Dai, stai anche riacquistando colore».

Spaventato, risposi: «Perché, ero bianco?»

Il dialogo venne interrotto dal compagno: «Vuoi avvertire qualcuno?»

Risposi: «No, questa maledetta della "mamma" non mi lascia in pace». Ovviamente quelle

persone non sapevano che “mamma” era l’asma e si allarmarono ancora di più, ma non feci in tempo nemmeno a spiegare loro la metafora che con una scusa si dileguarono. Meglio così, tanto non avevo altre parole. Piano piano mi calmai, rientrai camminando; ero in un bagno di sudore come se avessi fatto chissà quanti chilometri, avevo fischietti per me e altri mille asmatici, sembravano rantoli di gatto, ero talmente gonfio che sembravo dovessi scoppiare da un momento all’altro, facevo pena.

Mentre camminavo i miei pensieri erano molteplici, ma uno in particolare inneggiava grandi cori nella mia mente: *“mandigazzubolisi andai?”*

Tradotto in italiano vuol dire “ma dove membro vuoi andare?”.

Era una delle tante situazioni che avevo già vissuto: gestire il panico. Era questo che mi ripeteva, era questo gioco che avevo imparato a fare con la mia testa negli anni, per combattere il panico e poi la crisi, prima il panico e poi la crisi, sempre. Controllato il panico, la crisi asmatica piano piano andava a scemare, respirazione diaframmatica imparata in Francia a Montpellier e via, tutto sarebbe passato. Mentre camminavo scorsi una figura che mi veniva incontro. Era un amico; pensai “accidenti, mi tocca anche parlare, non ho neanche fiato per pensare. Speriamo che non mi veda”, ma era impossibile che non vedesse visto che sembravo un uovo di pasqua che camminava. Iniziò a parlarmi quando era ancora a cento metri di distanza:

«Ehhhh, dov’eri?»

Pensai: “Da tua zia?” ma non potevo dare una risposta simile, ovviamente; mi venne un sorriso finto, sembrava avessi una paresi. Si avvicinò *face to face* e guardandomi bene diventò più bianco di me: «Ma stai male?» mi domandò.

In quel momento mi venne una botta di adrenalina; risposi molto velocemente:

«No, macché: ho fatto un lungo e sono cotto». Usai tutte le terminologie sentite da altri atleti.

Rispose: «Ess... e quanto lungo?»

«17 km circa, sto preparando una gara».

«Si vede» commentò, e complimentandosi per la distanza mi lasciò andare.

Il mio lungo erano esattamente 150 mt e sembrava che avessi finito una mezza maratona spingendomi oltre ogni limite, aveva ragione la mia testa: *“mandigazzubolemmuandai?”* ma dove cazzo volevo andare! Ero un po’ deluso, triste, ma allo stesso tempo felice: intanto avevo iniziato, non era andata bene ma avevo iniziato. Un po’ come quando ti incammini verso un progetto, lento, faticoso, ma inizi a lavorarci su, come questo libro. Accendi il computer, metti le tue idee in piedi e anche se con fatica, senza una base, inizi, e questo mi bastava per essere felice, anzi mi esaltava, avevo un obiettivo, ed era bellissimo.

Rientrato a casa ero sfinito, non tanto per la corsa ma per l'attacco d'asma. Mi faceva male la schiena, chissà quale strana postura avevo adottato per cercare fili d'aria da prendere nascosti nel corpo, avrei voluto avere un video della mia performance: sicuramente avremmo fatto cene per riderci sopra, anche se già raccontare l'accaduto riscuoteva un successo non indifferente, 150 mt contro 21 km era grande come balla. Nei giorni a seguire avrei fatto i controlli presso il centro di pneumologia di Cagliari; convinto di essere ormai uno sportivo andai più spavaldo del solito a fare la spirometria. Quella spavalderia mi aiutò, non superava la malattia, ma aiutò. Non andò poi così male, considerato che all'epoca, oltre l'asma allergica da sforzo e la rinite, avevo anche un enfisema polmonare di stato gravissimo. Ecco quello migliorò, da stato gravissimo a enfisema grave. Ero molto contento, i medici ridevano dicendo: «Va be' Roberto, non è che sei guarito!»

Il mio ottimismo era alle stelle e nessuno poteva guastarmi quel piccolo miglioramento; risposi ai medici che era solo l'inizio e che eravamo sulla strada giusta.

Non so cosa successe in quel reparto quel giorno, ma una dottoressa, soprannominata da me *Rottermeier*, mi prese in cura da lei. Era molto severa e diceva le cose come stavano.

«Lei fuma?»

«No».

«Ah ecco, perché altrimenti se ne andava fuori e con me aveva chiuso, non posso aiutare dei fessi che non vogliono essere aiutati».

Mi piacque subito per la sua schiettezza e per l'umanità, quella che non aveva: per lei eri un paziente da risolvere, come un problema, quindi andava dritta al punto, prendendosi cura di te, prendendosi cura del suo problema. Lesse con attenzione la mia cartella clinica e compilò un lungo questionario che andava a ricostruire tutti i passaggi della mia vita da asmatico: i posti dove ero stato ricoverato, le medicine che avevo preso, l'alimentazione che facevo, i posti che frequentavo, lavoro, casa, abitudini e vestiario. Era la prima volta che una persona interagiva così tanto con me, era la prima volta che una dottoressa sembrava interessata al mio problema, ed era sempre la prima volta che avvertivo come la sensazione che qualcosa sarebbe cambiato. Il suo discorso era molto semplice, avremmo provato con dei farmaci, ma prima di iniziare dovevamo far regredire l'enfisema e l'infiammazione che avevo in quel momento, quindi anima in pace e farmaci d'urto, tutto via flebo, endovena e aerosol, e un paio di giorni di ospedale.

Ovviamente accettai, la borsa per i ricoveri a casa era sempre pronta e non mi costava nulla, era come rientrare a casa, anche se, come quando si va a dormire da un amico, non sai mai come dormirai e se il tuo amico russa. Nel corso degli anni e negli innumerevoli ricoveri avevo imparato a vivere il tutto

come un'avventura, una vacanza, una cosa che avevo voluto io e non un obbligo. Avevo inventato dei giochi e la notte facevo finta di essere da un'altra parte, riuscendo così a trascorrere tutto il tempo senza soffrire più di tanto. Col passare degli anni, però, diventava sempre più difficile fare quel gioco immaginario; più crescevo e più vedevo la sofferenza delle persone, rattristandomi notevolmente. Vedevo figli che accompagnavano padri, padri che trascinavano il respiratore attaccato al naso senza il quale non avrebbero potuto vivere, vedevo loro e vedevo me da grande e mi spaventavo, pensavo che anche io un giorno sarei finito attaccato a quel respiratore. Decisi quindi di non avere figli, così già quel quadro immaginario sarebbe cambiato... ovviamente scherzo.

Quando si è ricoverati, specialmente in un reparto di pneumologia, la notte senti di tutto. Ci vorrebbe un registratore; essendo musicista mi divertivo a prendere il tempo di un respiro con un lamento e in mezzo riuscivo ad inserirci una musicina... che burlone eh, trovavo il passatempo anche sulle disgrazie altrui. Essendo il meno grave e il più giovane, mi preoccupavo di fare un po' da infermiere, passare l'acqua a chi non aveva neanche la forza di prendersela, leggere, intrattenere, parlare con i parenti ma soprattutto augurarli di andare verso la luce quando la notte, tra i lamenti, i fischi e i classici "*ohi ohi, mamma*" era impossibile dormire. Superata la notte ero di nuovo a loro disposizione, augurandoli il meglio.

La settimana di ricovero trascorse serena e veloce, i miei polmoni erano di nuovo a posto, ma le gambe e il fisico invece no, sicuramente il fegato e gli altri organi erano molto affaticati dai farmaci e dovevo comunque riposarmi.

Prima di dimettermi, la dottoressa Rottermeier mi convocò nel suo studio, mi guardò in faccia e mi disse:

«Fermo restando che lei non avrà mai una vita come le altre persone e che assumerà farmaci per il resto della sua vita, le darò questa cura, provando così a migliorare la sua qualità di vita».

“Minchia”, pensai io. Mi rilasciò un foglio con tutti i farmaci prescritti durante il ricovero, mi diede le sue raccomandazioni con la cura nuova da seguire alla lettera, e mi liquidò.

Provai a chiederle di cosa si trattasse, la risposta fu molto chiara: «Lei è un medico?»

«Ovviamente no» risposi. E lei, con altrettanta schiettezza: «Allora, faccia il paziente che di medicina non ne capisce niente». Annuii, la salutai e me ne andai, anche un po' bastonato, ma con la certezza che, se il suo carattere di merda era pari alla sua bravura, la cura avrebbe funzionato.

Rientrai a casa e riprese la mia vita normale. Normale per me significava: lavoro, amici, casa, musica e niente di più. Il lunedì si usciva con i parrucchieri e le rispettive, il martedì c'era la partita di basket della morosa, il mercoledì la pizza, il giovedì il calcetto con gli amici - io ovviamente ero

l'accompagnatore, anche se ogni tanto entravo a battere qualche rigore - e il fine settimana si lavorava in discoteca, tutto nella norma. Spesso mi dimenticavo il mio obiettivo, mi dimenticavo il mio sogno e continuavo così senza farmi domande, senza pensarci per mesi, o per anni. Tutto era uguale, la mattina farmaci, la sera farmaci, la notte farmaci; se ridevo troppo, farmaci e ospedale, se stavo in un posto che conteneva fattori che potevano scatenarmi una crisi si scappava tutti insieme: ecco, quello era il top, il cambiamento, la trasgressione.

Un giorno, andando via da una delle mie solite serate notturne passai dal Poetto, lungomare cagliaritano; era l'alba, adoravo quel paesaggio, quel quadro. Ad un tratto, mentre ammiravo il mare e la Sella del Diavolo, sentii delle voci, delle risate; mi voltai, ed erano delle persone che correvano, e subito dopo altre persone in bici. Pensai "bomba, che bello, corsa e bici, tutto all'aria aperta, tutta vita sana, questi si sono svegliati presto e di sicuro son andati a nanna ad un orario umano, che grinta, che passione, che bello!" Rimasi ad osservarli per un po', mi divertiva guardare così tante persone legate da questo sport, da questa distrazione, da quest'evasione, da questa passione. Alcuni correvano in gruppo, altri da soli con le loro cuffiette, sudati, concentrati, felici... già, felici: era quella la sensazione che trasmettevano.

Mi ritornò in mente così il mio obiettivo, d'altronde ora avevo anche la cura giusta che ogni giorno facevo minuziosamente, quindi perché non riprovarci? Da diversi mesi non avevo un ricovero, una crisi asmatica brutta e degna di nota, così mi domandai: perché non rispolverare l'attrezzatura? Roby Balboa era tornato! Lo so, rispolverare non è un termine appropriato visto che sono allergico... Rientrai a casa a riposare ma la mia mente era di nuovo in moto, era a mille e pronta per quell'obiettivo che avevo solo "dimenticato" e messo da parte, non vedevo l'ora che fosse già domani.

Lo sport come rivincita, come stile di vita, come obiettivo, come relax, lo sport per cambiare, lo sport come senso di crescita per dare un senso alla propria vita, lo sport puro, senza trucco e senza inganno, come pochi ormai sanno fare, lo sport fatto con il proprio sudore, la fatica e l'entusiasmo: volevo questo dalla vita. Era il mio obiettivo. Da ragazzino ho amato il calcio, il basket, il tennis, la boxe e la kick boxing; tutti sport che non ho potuto praticare. Era ora di fare la spunta, di scegliere ciò che volevo fare di più e mettere in moto la macchina, quella macchina che avrei dovuto guidare fino all'arrivo. E così feci, così iniziai la mia avventura.

Capitolo 2

Anni prima avevo conosciuto un buon preparatore di kick boxing, Fabio Ferrari, e frequentai per poco tempo la sua palestra. Ammiravo i suoi allenamenti, i suoi atleti e l'élite, quelli che combattevano, quelli del turno agonisti. Già... il turno agonisti, un sogno per me farne parte, ma non durai tanto. Iniziai la preparazione e al primo giro di corsa collassai: asma da sforzo. Non erano tante le palestre che si assumevano la responsabilità di prendere atleti come me con gravi problemi respiratori, d'altronde eravamo una rottura di palle, specialmente io, che dopo due metri due, mi dovevo fermare per rifiatare e in alcuni casi farmi soccorrere. Ma Fabio era diverso, e grazie al mio carattere mi prese in simpatia, mi diede il permesso di rimanere e seguire qualche allenamento, ma non permise altro. In quella palestra non mi trovai male, lavoravo molto sulla tecnica, ovviamente da fermo; voi direte «come si può lavorare sulla tecnica da fermo?» È molto semplice: gli altri, per voglia di fare, non si soffermavano sui particolari; io invece, che avevo tanto tempo, curavo tutto. Su un jeb ad esempio devi ruotare spalla-busto-piede sinistro, idem quando si dà il diretto, spostamento della testa eccetera. Ecco, avevo molto stile in quello.

Lavoravo molto davanti allo specchio, qualche pugno al sacco, ma nulla di più, non potevo osare di più con i polmoni che mi ritrovavo. Col passare del tempo però, insieme all'allenatore notammo che “mamma” mi faceva rimanere ogni giorno di più ad allenarmi, alcune volte riuscivo anche a fare qualche combinazione senza dover affannare. Avevo legato abbastanza con alcuni atleti, mi chiedevano come mai non facessi il turno con loro, come mai non avessi mai combattuto visto che la tecnica era buona; raccontai un po' di me, capirono e mi incoraggiarono a continuare. Fu molto stimolante per me, anche se mi sentivo un diverso, sapevo che le loro erano frasi di circostanza, e ovviamente a volte un po' ne soffrivo. A quel tipo di allenamento, fatto in palestra con ripetute al sacco, sul ring, sul tappeto loro abbinavano la corsa, con scatti, lunghi, piegamenti, addominali e ancora scatti flessioni, corda, calci e pugni, un allenamento estenuante, ammirevole.

Comprai fasce, guantini, guantoni, paratibia, parapiedi, caschetto, paradenti e vestiario, non ero pronto per paradenti e caschetto ma li comprai comunque, sapevo che un giorno avrei combattuto, era il mio obiettivo e mi portai avanti, almeno con i sogni. I mesi di allenamento ormai scorrevano veloci, con mio grande piacere l'istruttore mi metteva a disposizione di qualche atleta che doveva fare figure, e anche se per poco mi piaceva rendermi utile, far parte di quell'ambiente, far parte delle persone che reputavo normali, ma ovviamente non mi bastava, volevo di più. Andai così in ufficio dal boss, tra

una risata e un'altra mi domandò quale fosse il mio desiderio più grande, risposi che mi sarebbe piaciuto molto combattere, fare un incontro; lui molto serenamente mi disse che se gli avessi portato un certificato medico da agonista, quindi consono al tipo di allenamento e gare da sostenere, non avrebbe avuto problemi ad allenarmi come agonista, riservandosi però, anche dopo aver ricevuto quel pezzo di carta, di decidere in ogni caso se fossi stato pronto a salire sul ring o sul tappeto, a seconda della riunione che si organizzava. Felicissimo risposi di sì, lasciando l'ufficio entusiasta. Senza aspettare un secondo mi collegai ad internet per cercare un medico sportivo, in modo da prendere poi appuntamento e sostenere questo esame. Ormai non mi poteva fermare nessuno.

Due giorni dopo andai dal medico sportivo, ero molto ansioso ed emozionato, stavo per entrare a far parte di un bel progetto, un progetto che mi avrebbe visto protagonista tra gli agonisti, un sogno.

Il medico iniziò con le classiche domande di rito: «Fumatore? Malattie in famiglia? Tuo padre è vivo? Tua madre è viva? Tuo fratello che fa?»

“Ma i cazzi tuoi no, eh?” pensai tra me e me. Dopo circa un quarto d'ora di domande riguardanti i cazzi miei mi fece sedere sulla cyclette e io mi dissi: “tutto qui, devo pedalare ed è fatta? Cazzo ce la posso fare, cazzo sono ad un passo da questo pezzo di carta”.

Iniziai quindi con molto entusiasmo, era facile, facile fino a quando l'omino vestito di bianco si alzò per manomettere, e sottolineò *manomettere* la bici “da fermo” come la chiamava un mio amico - “devi andare, ti siedi in una bici da fermo e pedali”, questa era stata la sua descrizione di un esame sotto sforzo - omettendo colpevolmente che poi il medico avrebbe reso impossibile l'esame. Inizì a far diventare il prosieguo della pedalata pesante, talmente pesante che sforzai fino a quando, ovviamente, inevitabilmente, come Bruce Banner quando si girava di palle diventava verde, trasformandosi nell'incredibile Hulk, io diventai bianco diventando l'incredibile asmatico, e come Hulk spaventava la gente, io spaventai i dottori. Nel provare a calmarmi, ricordo che disse una cosa che mi rimase impressa: «Ma cosa c'è venuto a fare?» e nel chiamare l'infermiera, quasi stizzito, si lamentò dicendo se avessi scelto quello studio per morire e fargli passare guai. Ero mortificato e devo dire anche un po' facile alla lacrimuccia visto che tutto il mio castello, quello di carta costruito in anni di ricoveri, era andato distrutto. Non ero uno stupido, avevo messo in conto che forse non avrei superato l'esame, così dopo aver osservato l'osservabile - i certificati, il timbro e il logo del suo studio - lasciai lo studio medico.

Ero e sono un grafico; appena arrivato a casa, deluso ma non così tanto da rinunciare, iniziai a creare tramite un suo biglietto da visita il mio certificato medico da agonista. Andai alla macchina per scannerizzare il bigliettino da visita da cui recuperai logo, numero di telefono, partita iva e tutto quello

che serviva per il certificato. Dopo di che inserii il mio nome e il gioco era fatto, dovevo solo consegnarlo in palestra e, se fosse passato, al resto avrei pensato dopo. Era troppo ben fatto per non essere accettato. Quando Fabio arrivò agli allenamenti mi chiamò dicendomi che era tutto a posto e che potevo iniziare con il turno agonisti, ma che solo dopo avermi visto combattere più di un incontro in allenamento, mi avrebbe inserito in una competizione ufficiale. Sì, è tutto vero, avevo falsificato il certificato medico, ma non mi pentii neanche un secondo di averlo fatto, ne me ne pento ora, anzi, potendo tornare indietro lo rifarei. Sapevo con certezza che avrei sofferto moltissimo, con le crisi asmatiche, con tutto quello che girava attorno ad una preparazione di un incontro, con il fatto che dovevo mascherare quella sofferenza per rendermi credibile agli occhi del coach e non rendermi ridicolo agli occhi degli altri atleti; sapevo benissimo che avrei dovuto faticare più di tutti, avendo una capacità polmonare pari a quella di un anziano di ottant'anni e con problemi di salute, sapevo che sarebbe stata una guerra ma *stigrancazzi*, dovevo provarci. Dovendo affrontare tutto questo escogitai un allenamento che mi avrebbe consentito di migliorarmi, così presi coraggio e riandai a correre. Anche se avevo imbrogliato con il certificato, non avrei potuto imbrogliare a lungo sugli allenamenti: mi serviva capire se realmente potevo farcela, mi serviva fare un po' di fiato.

La location era la stessa, lungomare cagliaritano, l'aria, il profumo, il mare era quello della prima volta, tutto calmo, sembrava mi stesse aspettando, sembrava volesse darmi un'altra occasione. Facendo tesoro dell'ultima volta non partii a razzo, non feci scatti, mi limitai semplicemente a *cammicorricchiare*, una sorta di camminata rimbalzata. Avevo paura, ascoltavo il mio respiro, le mie sensazioni, la mia testa, andavo piano e controllavo la distanza, mi faceva paura allontanarmi, perdere di vista i punti di sicurezza, come la mia macchina o il chiosco dei miei amici. La paranoia era alle stelle, le voci in testa rimbalzavano da una parte all'altra: "E se ora collassi? E se ti viene una super crisi?" Le stesse voci che, per anni, mi hanno costretto a non viaggiare per paura di stare male, per paura di stare male lontano dai miei punti di salvezza, la casa, l'ospedale di fiducia, gli amici, la famiglia. Dovevo trovare anche il modo di zittire quelle voci.

La corsetta era controllabile ma la crisi asmatica era vicina, avevo percorso circa 200 mt, meglio della prima volta, ora dovevo farne altri 200 per rientrare, per un totale di quasi mezzo chilometro. Mezzo chilometro... chi l'avrebbe mai detto? Avevo il cuore a mille per l'emozione.

Rientrai a casa contento e soddisfatto, raccontai tutto a tutti, sembravo un bambino impazzito, avevo corso quasi mezzo chilometro, ma stiamo scherzando? Bellissimo, era un bell'inizio di vita nuova, mi sentivo una persona quasi normale. In palestra facevo il minimo indispensabile, per quando mi sentivo strano o affaticato avevo escogitato degli strattagemmi come scivolare, prendere storte o

avere problemi muscolari. Era fondamentale riposarmi, non sforzare più di tanto in modo da non risvegliare “mamma”. Non eravamo ancora in un periodo di allenamento massacrante, così avevo ancora tempo per acquistare un po’ più di fiato, forza e coraggio. Iniziai così il mio fisico agli allenamenti, a piccoli passi, ogni giorno un piccolo passo in più, un piccolo passo in avanti, un piccolo passo verso il mio obiettivo.

Adoravo la palestra, quell’odore dei sacchi e del ring si sposava benissimo con il profumo umano di sudore e fatica. La medicina che prendevo per stappare il naso valeva tutti i suoi principi attivi, se la lezione iniziava alle 10.30 io arrivavo alle 9.00 per godermi quella poesia che in tanti non vedono, per cibarmi di quella fotografia che tanto mi aveva affascinato, la creavo nella mia mente e la vedevo realizzarsi piano piano come nei miei sogni, una fotografia in bianco e nero con me che combattevo sul ring, sudato e appagato e che me ne infischio di un eventuale verdetto arbitrale. Un viaggio sportivo da protagonista.

Adoravo la palestra, con tutti i suoi scatti migliori, ma allo stesso tempo la corsa piano piano mi stava rapendo, il fatto di correre da solo, con me stesso, con i miei fantasmi, con le mie gambe, con i miei pensieri, con le mie ambizioni, mi regalava più di un’emozione. Era bello, faticoso per tutta una serie di problematiche, come ovviamente il fiato, l’asma, la rinite, l’enfisema, l’allergia, la postura, le ginocchia, la schiena e il peso che mi portavo dietro e non della mia coscienza, ma dei miei abbondantissimi chili. All’epoca pesavo esattamente 23 kg in più; se ripenso a tutto quello che ho fatto per arrivare dove sono ora, ancora non ci credo. Abbinare le due cose dunque mi veniva benissimo, un po’ di corsetta e un po’ di palestra con tecnica e combinazioni; mi sentivo meglio, dovevo stare sempre attento, seguire la cura e non strafare, la crisi asmatica era sempre dietro l’angolo, in più l’estate era ormai finita e l’inverno alle porte, dovevo fare i conti con i focolai influenzali, deleteri per i miei polmoni. Ogni raffreddore o influenza per me erano ricoveri sicuri. In quello stesso periodo avevo un controllo medico con spirometria, esami del sangue e sotto sforzo, ero decisamente più fiducioso visto che mi stavo allenando e avvertivo dei miglioramenti, non solo a livello mentalmente ma anche fisico.

Arrivato in ospedale la Rottermeier, dandomi un’occhiata velocissima mentre passava nel corridoio, da me soprannominato “dei miserabili”, mi domandò se fossi dimagrito. Neanche il tempo di rispondere che era già sparita, a volte mi domandavo se immaginassi le cose... era destabilizzante. Il controllo lo effettuavano i dottorini, come li chiamava lei, amorevolmente si intende. Spirometria, per iniziare. La spirometria, per quei pochi che non la conoscono è un esame molto semplice, non invasivo, fondamentale per la diagnosi e il monitoraggio di numerose malattie dell’apparato respiratorio, che si effettua con uno strumento detto “spirometro”. Si tratta di una proboscide che termina con un cono di

carta rigida, stile rotolo di carta igienica, che misura il flusso o il volume di aria mobilizzata, collegato ad un computer che trasforma il segnale in valori numerici e in immagini grafiche. In poche parole, misura quanto sei nella merda a livello polmonare.

Gli infermieri erano sempre gentilissimi, si prendevano molta cura di me, sapevano che ero un paziente non messo troppo bene ma rispettoso, educato, gentile e simpatico - simpatico a detta loro, ovviamente - così non mi facevano mancare il loro sostegno.

«Allora Robertino, vieni che facciamo la spirometria, però oggi ti vogliamo deciso, soprattutto deciso a non fare l'impiastrato di esame dell'ultima volta».

Sorrisi e andai al peso, con grande meraviglia notai e notarono che avevo perso cinque chili, importantissimo per la mia malattia, perché alleggerendo il peso corporeo migliorano anche i sintomi, e questo era già un piccolo traguardo. Misi in bocca quel rotolino e uno, due, tre via, soffiai più forte che potevo, volevo una curva degna dei miei sforzi, volevo sentirmi dire che l'enfisema era regredito, l'infermiera urlava: «Ancora ancora ancora ancora, vai vai vai vai vai!»

È un esame antipaticissimo, la maggior parte delle volte che mi capitava di farlo finivo con un attacco d'asma, ma non quella volta, quella volta ero più forte io. Strappò il foglio collegato al computer con i dati; io ero a svarioni e con le stelline del Mulino Bianco in testa, ma volevo sapere e sapere subito, così domandai come fossi andato. Cristina sorrise e disse: «*Roberto* - perché da buona sarda raddoppiava tutto, anche i nomi - sei andato *bennissimo*».

Un po' devo dire che mi commossi, non so se era l'effetto dello sforzo, ma ero molto felice, felice di vedere che la mia formula di allenamento funzionava e che si poteva migliorare, che i polmoni, seppur messi male ma allenati, potevano adattarsi, potevano essere abituati a lavorare, anche sotto sforzo.

Dall'altra sala sentii la dottoressa che mi chiamava: «Venga, venga, venga qua e la smetta di gongolare per un esame che le è andato bene». Quella voce così soave, distinta, ma soprattutto dolce mi riportò alla realtà; andai da lei un po' timidamente, avevo paura che la gioia venisse interrotta dalla sua durezza, mi fece accomodare, mi guardò negli occhi e mi disse: «Bene, molto bene, bravo, vedo che mi sta ascoltando e che sta seguendo la cura, ora parliamo».

Era fatta, ero sulla buona strada. Poi se la dottoressa Cuore - altro soprannome che però non le avevo dato io - mi aveva fatto i complimenti, voleva dire che stavo andando bene. La chiacchierata che seguì dopo l'esame fu su come stessi lavorando, sul tipo di allenamenti che stavo svolgendo. Le raccontai tutto; a volte storceva il naso, altre volte annuiva, ogni tanto mi interrompeva per dire la sua, ma tutto sommato non era in disaccordo con me, anzi al contrario fra tantissimi altri medici, lei non mi

disse di non fare sport, ma di provarci, sottolineando però che non sarei mai stato come tutti gli altri atleti. Ma mentre lei diceva questo, anziché scoraggiarmi, io acquistavo più coraggio, più fiducia, per una sfida che sapevo di poter combattere e chissà, vincere.

L'enfisema polmonare di stato gravissimo era regredito, tra cura d'urto, cura di mantenimento, allenamenti e una buona dose di botta di fortuna, visto che non avevo contratto nessun tipo di virus influenzale. Potevo davvero tirare su un sospiro di sollievo, un male era stato messo da parte. Ora potevo continuare col mio progetto, col mio miglioramento, la mia cura chiamata sport.

Ormai facevo parte del turno agonisti. Certo, mi fermavo moltissimo durante l'allenamento, e avevo stretto un patto con l'allenatore: se non ce la facevo o mi stavo "asmatizzando", come tra noi usavamo dire, dovevo fermarmi, un po' come quando andavo a correre. Bisognava andare piano. A piccoli passi ottenevo grandi distanze, e anche la mia autostima cresceva; acquistavo sicurezza, voglia di fare, di crescere, di migliorare e i traguardi che pensavo mi sarebbero bastati o mi avrebbero appagato non mi bastavano. Volevo di più, avevo fame di rivincita. L'asma mi aveva portato via 34 anni di vita sportiva, 34 anni di sogni, di risate con il gruppo, con gli amici, 34 anni di privazioni.

Non ero comunque tranquillo al 100%; quando la palestra organizzava degli allenamenti in trasferta, quindi con il fine settimana da passare fuori, lontano dai miei punti fermi, sicuri, inventavo delle scuse e non andavo: avevo paura ad allontanarmi. Non mi fidavo, le voci paranoiche nella mia testa erano ancora troppo forti.

L'unica volta in cui non venni accompagnato da mia mamma in trasferta fu quando obbligatoriamente dovetti fare le visite militari al La Spezia. Fu un incubo fatto di mille raccomandazioni, tra cui anche quella che si fa ad un figlio molto piccolo che si manda per la prima volta, non so, a prendere il pane sotto casa, quella di stare sempre vicino al muro. Quando arrivai alle visite, con la mia cartella clinica feci sorridere un po' tutti, mi toccarono per vedere se ero veramente vivo, mi domandarono come mai fossi anche solo andato a fargli vedere il tutto, che era pericoloso che attraversassi il mare senza il medico che mi accompagnasse. Ovviamente mi prendevano per il culo e tra me e me pensavo "va be', firma e vaffanculo", ma purtroppo una notte in camerata era dovuta, mi toccava.

Dovevo obbligatoriamente fare l'aerosol prima di andare a letto, se no era crisi sicura. A quel tempo gli aerosol sembravano motori sbronzinati, facevano un puttanaio; era tardi, il medico di guardia mi guardò e mi disse «Sei sicuro di volerlo fare?» Risposi «sì, *ammarella* (per forza)». Come accesi la macchina si svegliarono tutti, c'erano ragazzi che arrivavano da tutta Italia, sentii tutti gli accenti, dal milanese, al romano poi napoletano fino ad arrivare al palermitano, che concluse con una frase,

divenuta celebre tra me ed un amico che poi incontrai là: «*Maghe* minchia di cazzo di rumore è questo? Ma la vogliamo finire?»

Quando terminai la medicina, appagato dal mio bel farmaco, presi il cuscino e mi avviai a letto. Attraversai tutta la camerata; tutti mi guardavano, non erano felici, poi ad un tratto una voce mi chiamò
«Sei Roberto Zorcolo?»

«Sì» risposi.

«*Ajò*, canta qualcosa, ce lo devi visto che c'hai svegliato».

Sorrisi, mi avvicinai: era Mauro, un amico di Cagliari. Chissà perché le persone che incontri fuori dalla tua terra hanno tutto un altro valore; tutto è amplificato, le abbracci con affetto come se avessi incontrato un fratello, se invece le incontri nella tua città ti limiti ad un “ciao”, nulla di più.

Trascorremmo molto tempo insieme, fino al rientro a Cagliari; quando ora mi capita di vederlo, però, sono lunghi abbracci, in memoria di quei quattro giorni trascorsi insieme: lui mi fece passare la paura dell'asma e scherzammo moltissimo sul fatto che in una bettola romana dove dormimmo io riuscii a svegliare anche quelli del palazzo di fronte con quella cazzo di macchina chiamata aerosol.

Fu l'unico episodio che mi costrinse a viaggiare fuori dalla Sardegna da solo, e a dormire lontano dai miei punti fermi, come li chiamavo io. Mi faceva paura dormire insieme ad altre persone, forse sarei stato più sereno dormendo in una camera singola, una camera tutta mia da non condividere con nessun altro, ma la strada verso quel passo era ancora lunga. Poteva aspettare; come sempre, un passo alla volta.

Eravamo quasi giunti alla prova del nove, quella in cui dovevo convincere il coach che sarei riuscito a resistere per un match, due o tre round da due minuti l'uno. Non mi sembrava così impossibile. Per questa prova diede appuntamento a me e ad altri tre in palestra per il giorno seguente, e quando mi comunicò il tutto sbiancai. Ero pronto? Non ero pronto? Sarei morto sul ring? Mi sarebbe venuta una crisi di panico? Non riesco a sentire lui e le mie paranoie tutti insieme, ero in un vortice di pensieri, praticamente in lavatrice.

Mi calmai, ringraziai e andai via, non volevo che mi vedesse agitato. Rientrato a casa ero tesissimo e certo, ripensandoci oggi mi fa sorridere: era un incontro facile, con degli allenamenti specifici che mi avrebbero comunque preparato bene. Allora mi sembrava una grande responsabilità, mi scontravo con un sacco di indecisioni, paure e obiettivi da raggiungere, era tutto molto, troppo complicato. La notte sognai di combattere con tutti gli atleti più forti del mondo, mi svegliavo, mi riaddormentavo e poi sognavo ancora di combattere, tutto era molto confuso.

Pensai “e che due coglioni però, non posso stressarmi così tanto”. Ero agitatissimo,

l'appuntamento in palestra era alle 10.30 e io ero là dalle 7.00, praticamente non aveva aperto neanche il bar, ero il primo, ma stare a casa era una tortura. I proprietari, arrivati un'ora e mezzo dopo, appena mi videro fecero una faccia come per dire: "ma questo?". Dissi che ero andato alla posta e alla fine non avevo trovato tanta gente, mi sentivo un po' scemo nell'essere arrivato così in anticipo. Fu una giustificazione azzecata, iniziammo a parlare del più e del meno e l'ora seguente passò molto velocemente. Osservando la scala di entrata all'ingresso vidi gli altri atleti arrivare, borsa, e caschetto legato alla tracolla, freschi, sorridenti come se stessero andando a prendere un caffè.

Si notava l'abitudine che avevano nel confrontarsi con questo tipo di allenamento, un'abitudine e una sicurezza che mi sarebbe piaciuto avere in modo da non soffrire così tanto d'ansia per una piccola prova come quella che da lì a mezz'ora avrei affrontato. Già solo la vestizione era emozionante: sei seduto su una panca di legno, inizi dalle mani, passi le fasce prima in un dito, poi nell'altro, poi incroci e proteggi il polso, poi ti riporti nella mano e continui lo stesso giro fino a quando tutto non è protetto. È un rito. Solitamente, nei grandi incontri, quest'onore spetta a chi ti ha seguito, a chi ti è stato vicino; ci sono diversi modi di fare questo tipo di intervento ma è sempre un'emozione, un processo che non ti può lasciare indifferente.

Posizionate fasce parapiedi, paratibia, caschetto e paradenti ero pronto, gli scambi in allenamento duravano di più, i round erano otto – dieci, e da tre minuti l'uno, praticamente per uno come me, uno senza esperienza, senza fiato e con una buonissima dose di emozione risultavano un'eternità, ma non mi importava. Era un obiettivo raggiunto; solo salire sul ring con un atleta degli agonisti era un piacere e un onore. L'atleta in questione era già stato campione italiano di full contact, si chiamava Enrico, magrolino, faccia d'angelo ma con una castagna da mandarti ko. Le raccomandazioni del nostro allenatore furono di stare sciolti, che nel gergo vuol dire andare piano; tra me e me pensai "bah, da parte mia c'è senz'altro la volontà di essere sciolti, anzi scioltissimi, chissà dalla controparte, di sicuro vorrà farmi capire che è lui il più forte e dovrò incassare qualche bazzuccata".

Il suon del gong non era come uno se lo immagina, perché l'idea che si ha di quel suono è la classica campanella del film di Rocky, invece era molto diverso; sembrava un campanello di casa, un suono lungo, insistente e penetrante. Era, ovviamente, un gong moderno. Notai che gli ultimi dieci secondi erano segnati con degli spicchi rossi. *Peeeeeeeeeeeeeeeeee* via, saluto con il classico tocco del guanto ed ero in gioco, tra me e me mi ripetevo che stavo realizzando un sogno, che un obiettivo era appena stato spuntato, ma soprattutto mi ripetevo che ero un pazzo, ma per questo sport, per questi obiettivi, per questa tenacia, per questa passione, bisogna essere un po' pazzi. Enri iniziò con un jeb leggero, poi un calcio un po' più forte, io ero ben chiuso, non avevo molto fiato, ma in quanto a tecnica

ne avevo masticato abbastanza, volevo che il primo round scivolasse senza grandi cose, senza esagerare né bruciarmi quella poca resistenza che mi ero ritagliato; più che altro volevo godermi il momento.

Giocavo molto con il busto, mi muovevo, volevo fargli capire che non ero completamente “terra terra” e che riuscivo a districarmi bene, ma proprio mentre davo il mio primo jeb, per tutta risposta mi entrava un gancio, e un frontale che mi rimandò indietro negli anni, tipo bambino spaventato nascosto sotto il letto col ciuccio, esclamai «pooorca d’una puttana, ma *sabbagassemamarua*» che in italiano sono complimenti alla mamma. Sorrisi, non mi persi d’animo. D’altronde non ero andato a giocare a scacchi, ero andato a combattere. Non arrivai a fare neanche tre round che ero a pezzi, sudato, con il fiatone e soprattutto asmatizzato, come diceva Fabio. Mi difesi bene, portando delle buone combinazioni, uscii con grande gioia con il naso nero e uno zigomo gonfio. Ero talmente orgoglioso che non vedevo l’ora di esibirlo a tutti; mentre il coach mi toglieva il caschetto sorrideva, io domandai come fossi andato e con grande sorpresa ricevetti parere positivo. Mi disse che forse potevo, lavorandoci su, riuscire a combattere in una competizione, ma che da lì al giorno della gara mi sarei dovuto impegnare moltissimo. Lo abbracciai e lo ringraziai, promettendogli che non l’avrei deluso; da quel giorno nacque una bella amicizia.

Nei giorni a seguire continuai ad andare in palestra. Stavo bene, soprattutto a livello mentale, come se si fosse sbloccato qualcosa. Oltre i miei allenamenti e i miei combattimenti, mi piaceva molto vedere anche gli altri atleti, studiarli, studiare le loro mosse, i modi di fare, i trucchi che usavano per prendere tempo; ad esempio c’era un ragazzo che faceva finta che il para tibia fosse messo male e intanto rifiatava. C’erano anche delle ragazze che combattevano. Una in particolare richiamò la mia attenzione, la chiamavano la zingara: naso pronunciato e corpo statuario, belle gambe, bei gesti atletici, - anche se in quell’allenamento non faceva testo - menava una bassa tozza che, ogni qual volta provava ad avvicinarsi, veniva riportata indietro con un jeb. Fu una comica vederle, pensai “cazzuti i ragazzi, ma anche le donne però ci tengono parecchio”.

Ero praticamente inserito nell’ambiente, un bell’ambiente. Ovviamente, come in tutti i gruppi consolidati da anni era difficile integrarsi, ma a poco a poco grazie alla passione che mostravo riuscii a fare amicizia con alcuni di loro. Tutto procedeva per il meglio, quando purtroppo, un giorno, fui riportato alla realtà. Un maledetta influenza mi aveva beccato, infiammando i bronchi e riacutizzando l’enfisema polmonare: il ricovero fu obbligatorio. Provai una bruttissima sensazione, e a peggiorare le cose c’era anche il brutto tempo; pioveva, faceva freddo e io non respiravo. Queste ricadute sono davvero deleterie per l’umore; io ripensavo a quando stavo bene, a quando ridevo senza avere una crisi, a quando mi allenavo o correvo ma, soprattutto, a quando credevo di essere una persona normale, senza

problemi di salute. Ed è proprio quando pensi di aver battuto la bestia che ti rendi conto che, invece, era tutta un'illusione. Mi piacerebbe scrivere che in quel momento l'umore non mi abbandonò, invece piansi, piansi per il nervoso, piansi perché ero ad un passo dal raggiungere qualcosa di importante. Quando arrivai in ospedale i medici e gli infermieri erano dispiaciuti, non riuscivo a pronunciar parola, ansimavo e non potendo parlare né esprimermi come volevo mi indicavo la pancia: ero gonfio, indicavo la mia faccia gonfia, le mani, mentre le lacrime scendevano. Ero molto arrabbiato. Si avvicinò quindi un'infermiera che mi conosceva da anni, si sedette al mio fianco, mise la sua mano nella mia, mi guardò, mi asciugò le lacrime e mi parlò. Aveva una voce gentile, calma, ferma, parlava sotto voce, ricordava quelle confessioni che facevano i vecchi frati, quelli buoni come non ce ne sono più. Non li fanno più, i frati buoni così.

Mi disse che non dovevo agitarmi perché sarebbe stato peggio, mi disse di controllare la respirazione, di controllare la crisi. Continuò nel dirmi che non era la prima volta che mi veniva un attacco del genere, e quando provai a spiegarle il perché della mia rabbia sembrò leggermi nel pensiero, aggiunse che sapeva che avevo fatto passi da gigante, ma che dovevo anche mettere in conto delle ricadute, sia di asma sia di testa, e che non avrei dovuto mollare. Mi sorrise, mi diede una carezza e andò via.

I farmaci iniziavano a fare effetto; avevo però male alla schiena e non volevo stare sdraiato ma seduto, respiravo meglio. Ogni asmatico affronta la crisi come meglio crede; gli asmatici gravi, come lo ero io, non devono perdere il controllo, non devono perdere i sensi perché se no si rischia il coma e poi la morte. Bisogna lottare per sconfiggerla da svegli, da "sobri", in uno stato di allerta. Io tutte queste cose le sapevo, avevo fatto scuola a chi si sentiva male, avevo fatto lezioni a genitori, avevo spiegato ad altri asmatici che mai si sarebbero dovuti impanicare e che tutto sarebbe passato. Ma in quelle situazioni, in quella situazione in cui la mente è arrabbiata, delusa e confusa beh, si perde ogni tipo di sicurezza.

Guardavo la flebo, andava lenta per non provocarmi tachicardia. Contavo le gocce che scendevano, un gioco che avevo inventato quando ero piccolo per far passare il tempo; ogni tanto mi assopivo ma l'infermiera vegliava su di me e mi richiamava all'ordine. «Roby, non dormire». Era fantastica. Anche se, a volte, l'avrei voluta uccidere. Le luci dell'ospedale sono qualcosa che mi ha sempre impressionato: luci bianche, bianchissime, forti, fortissime, quelle lunghe, dentro una gabbia, dove una lampadina fine, stretta, alta come minimo due metri, produce una luce accecante. Tra amici o parenti, quando vediamo una luce molto forte usiamo dire "*lucsi e uspirali*" (luci da ospedale), talmente forti che insieme ai farmaci sono un bel mix per rincoglionirti completamente. Era da tanto

che non sentivo i vari “Ohi ohi, mamma” e i respiri tipici di chi ha problemi polmonari, i respiri con i sibili di gatto dentro.

“Bentornato nella tristezza più totale - era la mente che mi parlava - pensavi di essere diventato un super eroe? Di essere guarito? Ah, ah, ah, avete sentito tutti? Pensava di essere guarito! Beh, sappi che non guarirai mai, sappi che il tuo destino sarà quello di morire qui con noi, in questo ospedale, dove anche tu avrai il tuo bel “Ohi ohi, mamma” e dall’altra parte ci sarà un altro come te ora, che sentirà e commenterà come tu stai facendo ora: è un giro, un giro in cui nessuno mai potrà batterci”.

Ero troppo stanco per combattere la mia coscienza, le mie voci, le mie paure. Ero sfinito dalla fatica per rimanere vigile, vivo. I medici non mi salutavano, facevano giusto un cenno, ed a quello rispondevo, ma giusto con gli occhi perché non avevo più forze. Ogni tanto dalla scrivania del medico arrivava un «come ti senti? va meglio?»

I medici erano sempre adorabili e accorti, forse si accorgevano della fatica e del dolore che provavo nel non respirare; non mi fecero mai fare la fila al pronto soccorso, entravo sempre per primo e venivo subito messo in terapia.

Se all’inizio mi sentivo praticamente alla frutta e avevo freddo, man mano che i farmaci facevano effetto potevo finalmente rilassarmi un po’. Fuori come al solito c’era mia mamma ad aspettarmi. Un infermiere mi domandò cosa volessi fare, se intendessi rimanere o firmare per la dimissione; solitamente firmavo, tanto a casa avevo un ospedale in miniatura, ma quella volta ero troppo stanco. Gli chiesi il favore di avvertire mamma che sarei rimasto ospite dell’Hotel Hospital Binaghi; d’altronde, come farne a meno? Cibo gratis, effetti speciali provenienti dai polmoni dei miei compagni commilitoni, infermiere in carne. Chissà perché quelle della notte erano maggiorate, mi attendevano un letto morbido e una pastiglietta per sognare, vedere ciò che si vuole vedere e sentire ciò che si vuole sentire.

Quella notte passò serenamente, al mio risveglio avevo i postumi tipo sbornia: mal di testa, spossatezza, male alla schiena, allo stomaco, voglia di vomitare, un po’ di dissenteria, capogiri, vista sdoppiata, perdita dei capelli e delle unghie dei piedi... va be’, voi dopo una sbornia non provate tutto questo? Eh, io sì! A parte gli scherzi, quindi capelli e unghie, tutto il resto me lo vivevo praticamente sempre dopo un ricovero. Sicuramente non ero l’uomo da baciare, non subito almeno.

Mi alzai dal letto per vedere com’era la giornata; per essere inverno inoltrato il cielo era bello, azzurro e il sole bello caldo. Non male come dicembre. Quel bel panorama e quell’aria fresca mi misero un po’ di buon umore. Nel frattempo arrivò mia mamma - non l’asma eh, la mamma vera - come al solito era più bella che mai: la chiamavo Stephanie Forrester per quanto era sempre

impeccabile e perfetta, perfetta anche per rompere le balle. Iniziò il tuo terzo e quarto e quinto grado: “Cos’hai fatto, cosa non hai fatto, ma perché ora ti è venuta la mania di correre e di far sport”... tutte cose che lei non concepiva, per il semplice motivo che era sempre stata al mio fianco.

Ricoverato io, ricoverata lei. Come biasimarla, quindi?

In quel momento purtroppo arrivò anche la dottoressa Rottermeier, guardò la cartella clinica, poi me e mi disse: «Ci siamo strapazzati?»

Mai l’avesse detto! In quel momento mia mamma seguì a ruota, enumerando le mie malefatte. Tra me e me sorridevo perché sapevo che da un momento all’altro la dottoressa l’avrebbe interrotta, e così fu. «Signora Zorcolo – le disse - ho fatto una domanda a suo figlio e gradirei rispondesse lui».

Mia madre andò via quasi uggliando, sentendosi come un cane maschio adulto che prende un calcio nelle palle, tipo “*Cai, caicaicai!*”. In quel momento la *Rottermeier* mi sembrò Julia Roberts, dolce, bella, come quando sorride e le si gonfia la vena della fronte. La guardai così tanto che fui riportato sulla terra da un’altra frase: «Signor Zorcolo, si è rimbecillito?»

«No – risposi – assolutamente. Riguardo alla crisi, penso sia dipesa da un attacco influenzale che poi è andato ad infiammare i bronchi, scatenandola e riacutizzando l’enfisema». Dopo un attento sguardo alla cartella e alla curva orribile che venne fuori dopo l’esame della spirometria annui, dandomi ragione, mi visitò e mi obbligò a rimanere altri tre giorni, ma senza rimarcare le mie responsabilità, senza farmi sentire ulteriormente in colpa o arrabbiato. Adoravo quella dottoressa, tanto dura quanto umana.

Nei giorni seguenti vennero a trovarmi i soliti amici: Memme, Igi, Paolo, Ely, gli amici di sempre, quelli con la A maiuscola, quelli del “al momento del bisogno ci sono”.

La cosa che ti aggredisce di più quando sei in ospedale è la noia. Sei sdraiato sul letto e guardi fuori, e cosa succede? Succede che ti si chiudono gli occhi ma sai di non dover dormire, perché se no poi non riposi la notte, e se non riposi la notte cosa fai? Ascolti quello che russa, quello che impreca perché l’altro russa e così senti molto nitidamente i tacchi dell’infermiera maggiorata che viene per vedere se è tutto ok. Tutto questo quando dormi, stanco, non lo senti, ma quando sei sveglio vivi un altro mondo, vivi un’altra realtà. Ecco perché bisogna lottare per non fare il riposino pomeridiano in ospedale, in modo da arrivare sereni, stanchi e pronti a dormire la notte, vivendo solo una realtà che è già troppo triste da sola, figuriamoci viverne due.

È incredibile come noti e vivi le realtà di un ricovero quando sei adulto, un modo di vedere e di crescere all’interno di una realtà ospedaliera, ci sarebbe da scriverci un libro. È incredibile quante differenze noti rispetto a quando sei piccolo. In alcuni casi, le cose che mi spaventavano allora non mi

spaventano ora, e le cose che mi spaventano ora non mi spaventavano allora. Quando ero ricoverato in Francia ad esempio, e mi capitava di andare in giro per l'ospedale, incontravo bambini sfregiati, gravemente malati, affetti da malformazioni e tante altre cose che nessuno dovrebbe vedere, figuriamoci un bambino, eppure non mi facevano effetto. Mi fermavo, ci parlavo; ricordo un bambino che da una parte era completamente sano, e dall'altra era come carbonizzato. Si chiamava Jan, diventammo amici e compagni di biliardino, santo gioco e salvatore di mille giornate.

Dimesso dall'ospedale mi misi subito al lavoro per recuperare le forze; oltre al sostegno degli amici avevo anche quello della famiglia, anche se la mamma era sempre un po' scettica e titubante. Le bombe di cortisone mi avevano nuovamente gonfiato e destabilizzato. Cortisone tanto amato e tanto odiato: quando ero piccolo ne feci talmente tanto che ogni volta che cadevo mi fratturavo. Ebbi otto fratture, quattro alle braccia, di cui due scomposte, una al polso, una al quinto metà carpo, una al piede e una al dito di una mano. L'unica nota positiva di quando mi facevo male era il gesso da far firmare ai compagni e i regali che ricevevo dai parenti, per il resto era una gran rottura di palle .

Non persi tempo e rientrai in palestra dopo circa tre settimane di assenza. Per incoraggiarmi, alcuni compagni della palestra mi dissero che mi trovavano ingrassato. «Azz, però, che cuore – pensai - una parola di conforto fa sempre bene». Per il mio rientro scelsi un turno diverso, lontano dagli agonisti, non volevo mi vedessero in quelle condizioni. Provai a correre, ma era come se tutto quello che avevo fatto fino ad allora non fosse servito a nulla. Ero molto scoraggiato. Parlai con Fabio, raccontandogli tutto, le sensazioni, la fatica, il fatto che sembrava che dovessi ricominciare da capo, come se tutto il mio lavoro non fosse mai esistito.

Mi spiegò che era una cosa normale anche per chi non aveva problemi respiratori; pensava che avrei recuperato in tempi non troppo lunghi, perché il muscolo ha memoria di quello che ha fatto, quindi dovevo tranquillizzarmi e allenarmi senza pormi troppe domande. Pronunciò poi le parole che tanto avrei voluto sentire, quelle riguardanti l'incontro di esordio: «Il combattimento non è compromesso» e andò via. A me quelle parole bastarono, mi diedero forza, coraggio e un po' di aria in più nei miei polmoni guasti.

Capitolo 3

La mia vita ovviamente non era fatta solo di sport, avevo – e ho ancora – due splendide figlie, Francesca e Alessia, e tre matrimoni; già, letto bene, tre mogli. Ho sempre vissuto la vita a mille, sempre al massimo, con forti emozioni, belle o brutte che fossero. Ho sempre detto che la vita va vissuta in più vite, dove c'è scritto che un amore è per sempre? Potrebbe essere come non potrebbe. Dove c'è scritto che per forza due persone debbano stare insieme? Forse un tempo era così, ma ora decisamente le cose sono cambiate. A tutte le mie ex devo molto, con la mia malattia non era facile sopportarmi. I farmaci, alcuni farmaci, ti provocano effetti collaterali seri come la depressione, il nervoso, gli sbalzi d'umore, ed io, dato che di farmaci ne prendevo tanti, provavo tutti quei piccoli effetti collaterali. Per anni ho pensato di essere matto per via degli scatti di ira che non mi spiegavo, della troppa euforia; tutto quello che caratterizza un umore normale invece, beh, io non lo avevo. Quindi, non essendo esperto in materia e non riuscendo a darmi delle risposte, pensavo di avere qualcosa che non andasse, entrando così in paranoia. Ora che so, è tutto più facile. È più facile anche controllare questo tipo di effetti così antipatici. È più facile perché quando succede hai una risposta. Prima invece era tutto sulle mie spalle, non ne parlavo con nessuno, per paura che mi accollassero altre visite. Il mio carattere comunque è sempre stato ottimista, felice, spensierato, e forse è rimasto quello alle ex, ecco perché ho un ottimo rapporto con tutte, tranne con le stronze incallite, per quelle non c'è speranza. Anche loro conoscevano il mio amore verso lo sport, ma come mia mamma, quella vera, non lo dividevano. Ovvio: facevo due passi e crepavo. Con la mia prima compagna ebbi un'esperienza asmatica bruttissima, stetti così male da dover usufruire della sedia a rotelle e, in quell'anno, in uno dei tanti ricoveri, anche un'estrema unzione. Ho ricevuto tante di quelle prese per il culo che ancora al lavoro se ne parla.

Mancava ormai un mese all'incontro, le forze stavano piano piano ritornando ma non mi andava di frequentare il turno agonisti. Era ancora troppo presto, volevo sentirmi più sicuro prima di tornare ad affrontare uno dei miei compagni di allenamento, quindi scelsi di rimanere al turno mattutino. Non mi trovavo male con l'istruttore di quel turno, c'era un buon feeling e le cose sembrava andassero bene. Aveva anche un bel giro di agonisti che non conoscevo; due in particolare mi colpirono, Bruno, Marcolino e Giancarlo, uno al fegato, l'altro al naso. Ovviamente scherzo, erano due atleti di tutto rispetto e raggiunsero negli anni ottimi risultati anche all'estero, confrontandosi con atleti davvero validi: averli a mia disposizione era per me un onore. Entrammo subito in confidenza; alcune volte ci raggiungeva anche Bruno, con cui legammo parecchio frequentandoci anche al di là della palestra, a

dimostrazione del fatto che con alcuni di loro era possibile anche essere amici fuori dal contesto sportivo. Iniziai allenamenti specifici e rivolti al combattimento; Davide, l'istruttore, era molto soddisfatto e mi regalava perle di emozioni, esaltandosi insieme a me. Alla fine mi seguiva solo lui, raramente mi capitava di andare al turno serale, conosceva le mie problematiche respiratorie e in base a quelle costruiva per me l'allenamento, facendomi crescere piano piano, a piccoli passi. Aveva un'accortezza nei miei confronti pari a quella di un amico fraterno e, sebbene non ci sentiamo più, non dimentico l'amicizia e il lavoro fatto per il coronamento del mio primo risultato importante.

Tecnicamente ero decente; solita pecca il fiato, gli scatti e il riuscire a mantenere un round di fila. In un incontro ufficiale ovviamente non potevo dire "Ohhhh fermo che mi sento male", o "non ho fiato", o "mi sto asmatizzando"... era fuori questione. Dovevo riuscire a concentrarmi e tenere un round di seguito, poi avrei pensato all'altro. Studiammo stratagemmi e trucchetti come quello del paratibia, tutti finalizzati a farmi recuperare fiato e spezzare un eventuale ritmo troppo incalzante del mio avversario. Per queste cose Giancarlo era un bel paraculo, mi fece vedere anche come scivolare e cadere fingendo uno strappo, mi disse «questo lo adoperi quando sei proprio alla frutta», poi i classici stop programmati con Davide, quelli li avrei potuti fare a mio piacimento. In questo modo un periodo avrei potuto farlo scivolare tranquillamente, ma è risaputo che essendo i round due o tre, a seconda del match, alcuni atleti esplodono al secondo. La mia paura infatti era quella, e se fossero esplosi facendomi esplodere? Non potevo permettermelo, se prima mi bastava solo salire su un tappeto o su un ring ora volevo di più, volevo portare a termine tutto l'incontro, e che cazzo!

Ogni giorno rientravo a casa con un livido in più; a volte era il naso, a volte lo zigomo, a volte l'arcata sopracciliare, tutti trofei fatti in allenamento, quanto ne andavo fiero! Quanto mi piaceva imbracciare la mia borsa con attaccato il caschetto e il guantone e farli penzolare dalla vespa mentre andavo in palestra! Ero come un ragazzino in quel momento, non avevo 34 anni, ne avevo 16 e me li dovevo godere tutti, con spavalderia e soddisfazione, la stessa che avrei avuto a quell'età e che mi era mancata. Dovevo arricchire il mio bagaglio di allenamento, dovevo mettere su fiato. Tra me e me dicevo "non me ne serve tanto Gesù, solo un pochino di più, poi non ti chiedo più niente".

I miei appuntamenti con la corsa erano ormai divenuti frequenti ma sempre molto molto limitati, arrivato ad un certo punto mi fermavo, non perché non avessi più fiato, ma perché avevo paura di esagerare.

Un giorno però, convinto dai miei compagni di ventura del turno della mattina, andai super deciso. Dissi loro che ero in grado di fare solo un chilometro. Scoppiarono a ridere, talmente tanto che dovetti smentirmi e dire loro che scherzavo. Dato che comunque ero sempre pieno di bischerate mi

credettero. Domandai loro quanti chilometri facessero per mantenere fiato e perdere peso, e loro dissero “una decina”. Nella mia mente ci fu buio totale, avrei voluto esclamare «*Porcadunagrandissimaputtana*, ma state scherzando?» invece mi trattenni. Domandai loro quale fosse il loro punto di riferimento per quel tipo di allenamento, e ovviamente anche per loro era il lungomare Poetto. Partiva da una banchina del porticciolo fino ad arrivare ad uno stabilimento che era per me lontanissimo, mi sembravano 70 km. La distanza invece era quella giusta, misurata da un contapassi. Ero talmente ignorante che il contapassi per me poteva essere un signore pagato perché contasse i passi che facevano i miei amici, ma non abbastanza ignorante da chiedere conferma.

Mi armai così di coraggio e andai al club, il mio punto di partenza, che oltretutto costeggiava il porticciolo e, armato di tuta stile “Roby Balboa” iniziai la mia sessione di corsa. Cuffiette, mp3 con tutta la musica da runner - Lucio Dalla - e via, ero pronto per i miei 10 meno 7 km di corsa. L’aria era fredda, ero ben coperto, tirava vento di maestrale ed essendo le 19.00 l’arietta si sentiva tutta. Iniziai con molta calma, una corsetta che ora reputerei a 8, anche 9 minuti per chilometro, praticamente una passeggiata. Ripensandoci ora, quel modo di correre non mi giovava per il fiato ma di sicuro per la mente: impresse una buona dose di sviluppo mentale per la mia crescita sportiva. Mentre correvo e ascoltavo la musica tutto sembrava bellissimo, controllavo il fiato, i battiti, ma soprattutto le mie emozioni: in quel momento stavo superando una zona a me sconosciuta, almeno a piedi. Piano piano mi allontanavo dai miei punti fermi, dalla sicurezza, mi guardavo attorno, non c’era molta gente e i bus passavano una volta ogni morte di Papa, anche se oggi si potrebbe anche dire una volta ogni dimissione di Papa. Quell’avvicendamento ha cambiato tanti modi di dire, ma non è questo il momento di sottolinearli.

Ad un tratto, mentre rimbalzavo soavemente nella mia corsetta, immerso nella musica hard rock sempre con Lucio Dalla, Mina e Celentano, mi accorsi che ero lontano, lontano da tutto, dai punti fermi, da una fermata del bus, da un luogo abitato, da un chiosco aperto. Ero in mezzo al mare, in mare aperto. Figuriamoci la mia testa - nota baldracca - non aspettava altro che sputarmi addosso mille paranoie, mille voci, e tra queste mille neanche una incoraggiante. Quasi tutte recitavano il fatto che sarei morto là, come un cane, senza nessuno che mi avesse sentito rantolare, chiedere aiuto, imprecare, piangere, vomitare, ansimare e urlare. “Cazzo – pensai - questa volta la mia mente ha ragione”: non c’era nessuno. Il mio braccio iniziò a dare i numeri, piano piano si intorpidiva sempre di più, sempre peggio, la mano era praticamente già bloccata, ero nella merda, un attacco di panico in piena regola. Non sarebbe trascorso molto tempo prima che il mio fiato e i miei polmoni collassassero.

“Oh mio Dio”, ma poi mi dicevo “stai calmo” e dopo “o mio Dio, cazzo” quindi “stai calmo, ora

rientri e sei a casa”, e subito dopo ancora “o mio Dio, cazzo, sei nella merda: ora svieni”.

Mentre camminavo, devo dire anche un po’ storto, anche le gambe iniziavano a fare un po’ come cazzo volevano. Sul lato destro della strada da me percorso fino a quel momento intravidi una macchina, capii che c’era qualcuno perché i vetri erano completamente appannati. Mi avvicinai, avevo una vergogna incredibile - quelli che trombavano - ma io stavo di merda, volevo compagnia, due parole di conforto.

Mi avvicinai lentamente, volevo vedere in quale posizione fossero, ci sono delle regole anche in questo, voglio dire, meglio morire che disturbare un amplesso. I vetri però erano davvero appannati, fui costretto ad avvicinarmi di più. Pensai di bussare al vetro, quando dalla macchina scese un tipo grosso, ma grosso, talmente grosso che per scendere ci mise un paio di minuti. Mentre usciva dall’auto cercò mia mamma un paio di volte, non vado a scrivere ciò che mi disse tanto era un dialetto stretto stretto, ma mia mamma c’entrava. Prima che fosse libero completamente lo rassicurai, disperatamente, che non ero un maniaco ma che mi sentivo male, molto male e che mi serviva aiuto. Gli bastò guardarmi per capire che non mentivo, rispose con un “porca troia ti stavo per menare molto forte”; subito dopo si rivolse alla sua dolce metà, così truccata che Moira Orfei a confronto doveva ancora truccarsi.

Franca, si chiamava Franca, e lui la chiamava Franca:

«Franca vieni subito, scendi correndo che c’è uno che sta per morire, guarda come sta, scendi in fretta e chiama il 118, questo collassa». Gli dissi che non c’era bisogno del 118, che la finisse di “incoraggiarmi” così, ma che avrei avuto bisogno di un passaggio verso uno dei miei punti sicuri e fermi. A pensarci bene, però, vedendo l’abitacolo e loro, non ero poi così tanto sicuro di voler salire sulla loro auto. Moira mi domandò di cosa avessi bisogno; risposi molto sinceramente che non avrei mai voluto disturbarli ma ero in crisi di panico per via della paura di avere una crisi asmatica. Li confusi un po’, ma in fondo capirono, dissi loro che avevo solo bisogno che restassero un po’ con me, in modo da controllarmi, da darmi un po’ di sicurezza e coraggio nel caso mi fossi aggravato. Nonostante il loro aspetto e la situazione tragicomica si rivelarono persone dolcissime, si sedettero con me, mi diedero dell’acqua e con una chiacchierata, per sviare i brutti pensieri che in quel momento mi affliggevano, mi calmarono. Rimanemmo insieme più di mezz’ora, la crisi di panico era ormai finita, il braccio e le gambe avevano ripreso a funzionare bene e il sapere che stavo rientrando mi confortò ulteriormente, attenuando anche la crisi asmatica.

La coppia, sempre molto gentile, insistette per darmi un passaggio, e io insistetti per non accettare - e che cazzo, moribondo sì ma scemo no - mai sarei salito su una vecchia panda arrugginita con i sedili che chiedevano una doccia, quindi con molta gentilezza risposi che preferivo fare due passi

in più in tutto relax. Ci stringemmo la mano e, dopo essermi pentito d'averlo fatto, presi per la mia strada.

Rientrai un po' sconfitto da quella battaglia ma la guerra era ancora lunga, dovevo fare un bel lavoro su me stesso, sulle mie paure, sui punti fermi, su quello che dovevo assolutamente "fare mio". Sensazioni, paure, ansie e attacchi di panico dovevano essere controllati, non era possibile avere così paura degli spazi, una paura che non mi consentiva neanche di viaggiare, era giunto il momento di dire basta, anche a quello. Non volevo ricorrere a sedute neurologiche, né tantomeno a quelle di uno psicanalista, le vedevo come perdite di tempo. Dovevo farcela da solo, mi ripetevo che un aiuto dall'esterno sarebbe stato solo un'aggiunta ad un altro punto fermo. Quando mi fossi trovato al punto di non ritorno, come lo chiamavo io, chi ci sarebbe stato a darmi manforte? Lo psicologo o il neurologo? No di sicuro, quindi era un problema che dovevo risolvere da solo.

Mi armai di coraggio e il giorno seguente, con il bel tempo, andai verso il mare a metà mattina. Stavo bene, sia dal punto di vista neurologico che dal punto di vista pneumologico; era una passeggiata, neanche un allenamento, quindi ero serenissimo. Avevo trovato le parole chiave affinché non mi venisse paura: passeggiata al posto di corsa, allenamento e non gara o incontro, tutti piccoli escamotage per diminuire al massimo l'ansia e l'emozione. Iniziai così la mia passeggiata, un chilometro era andato, arrivai così al secondo e poi finalmente al terzo, tutto in scioltezza. Solitamente in quel punto mi veniva l'attacco di panico, ero lontano, avevo fatto chilometri. Allora per me erano davvero tanti, ed iniziavo a vedere strano, l'obiettivo si deformava, era il panico che mi faceva vedere tutto distorto, diventava un cerchio che pian piano si stringeva poi si allargava, dandomi quella sensazione bruttissima di malessere con capogiri e nausea. So che può risultare strano, ma il fattore psicologico gioca davvero brutti scherzi. Mi guardavo attorno, c'era gente che correva, se mi fossi sentito male avrei potuto chiedere aiuto. Ogni qual volta mi davvo coraggio, trovando dei nuovi punti fermi, il cerchio deformato della strada cessava di esistere, la nausea spariva e io potevo proseguire guadagnando metri importanti. Ogni passo in più era una vittoria, sorridevo e proseguivo, l'asma era ok, tutto sotto controllo. I medicinali che stavo assumendo stavano iniziando ad avere effetto. Non si trattava delle solite medicine, quelle usate in un attacco d'asma, con effetto immediato o quasi; erano medicinali preventivi, una cura a lungo termine, la mia prima cura. Ero sempre stato molto scettico sui farmaci, avendo provato di tutto senza mai avere risultati, fino ad arrivare a non credere più a nulla. Ma quella dottoressa mi aveva convinto, le avevo dato una possibilità dandola anche a me stesso, e avevo deciso di seguire tutto alla lettera.

Correvo sempre da solo, anche perché non avevo amici con cui andare a correre. Avevo

ribattezzato le voci che avevo in testa, quelle che mi mettevano ansia mentre correvo, con il nome “il passeggero”, e quello divenne il mio compagno di viaggio in tutte le corse che feci. Stava al mio fianco, ma non era mai contento, sempre imbronciato, preoccupato e ansioso sempre a dirmi “è pericoloso, non ce la farai mai”. Lo sentivo, ma sorridevo e andavo avanti. Anche se rognoso, era bello avere una compagnia, un po’ come quella di Tom Hanks con Wilson in quel famoso film.

I giorni passavano, le settimane passavano, avevo recuperato e guadagnato fiato, avevo sulle gambe la bellezza di 7 km ma ancora non lo sapevo, anche perché non avevo idea di quali fossero le distanze che percorrevo, perché in tutto quel periodo di allenamento facevo sempre la stessa tratta, ormai per me un punto fermo. Non solo non avevo idea delle distanze, ma neanche di quale velocità o passo riuscissi a tenere, né di cosa fosse un cardiofrequenzimetro, essenziale per chi fa sport, essenziale proprio per chi, come me, aveva e ha problemi di respirazione e deve tenere d’occhio i battiti cardiaci, essenziale per i malati di cuore, essenziale per tutti. Ero un totale ignorante allo sbaraglio. Prima di iniziare non facevo neanche un riscaldamento adeguato, correvo e basta. Tante cose non si fanno su questo sport, eppure si potrebbe migliorare da subito con un professionista al proprio fianco. In quel periodo, però, non mi andava tanto di farmi domande, preferivo vivere di ignoranza anche perché il mio unico obiettivo era quello di riuscire a “corricchiare” e niente di più. Il mio obiettivo era stare meglio e non avevo velleità di nessun genere, quei 7 km potevano bastarmi.

Era da tanto tempo che non frequentavo il turno agonisti. Una sera, libero dal lavoro, presi coraggio e andai a quella tanto temuta lezione. Appena entrai, notai subito che rispetto al mio turno, quello della mattina, le persone che frequentavano erano davvero molte di più. La palestra era strapiena; oltre che dagli agonisti, era molto frequentata da persone che preferivano fare solo “la preparazione”, quindi tutti gli esercizi a corpo libero tranne tecnica e/o combattimento legato allo sport della kick boxing. Nell’altra sala invece i “guerrieri”. C’era molto fermento, gli incontri erano alle porte e si notava che i visi erano tesi, c’erano atleti che si mettevano le fasce, altri i calzari e altri ancora la vaselina sul viso, quando vidi quello pensai “Mah, belle intenzioni stasera”. Dopo aver dato uno sguardo attento e generale proseguii verso gli spogliatoi, certo il passeggero mi suggerì di andare via, ma tirarmi indietro, come dire, non faceva parte della mia persona: ero curioso, curioso di vedere fino a che punto ero migliorato, fino a che punto il mio corpo poteva spingersi.

Negli spogliatoi non era rimasto un buco per lasciare la roba, dovevo arrangiarmi. Notai un ragazzo che mi guardava, anzi mi squadrava.

«Ciao, sei nuovo?»

«Ciao, sì, mi alleno la mattina con Davide».

Mi cambiai e mi avviai nella sala degli Spartani, praticamente non conoscevo nessuno ma quello non mi spaventava, non avevo mai avuto difficoltà nel fare amicizia, basta avere rispetto degli altri, pretenderlo, due cazzate ogni tanto come battute e il gioco era fatto.

Appena arrivai c'era Fabio, gli sguardi e i visi erano tesi, mi vide, sorrise, ma solo dopo un micro nano secondo, mi diede la mano e ad alta voce disse: «Lui è Roberto, da oggi farà parte del turno agonisti». Pensai “dillo ancora porca puttana, me lo registro”, ero orgoglioso, anche se mi sopraggiunse un filo di pentimento visto che il certificato agonisti era falso. Ogni tanto mi assaliva, ma solo ogni tanto e non abbastanza da farmi confessare o desistere.

Quella sera gli allenamenti consistevano in un lungo riscaldamento con sparring incondizionato, ossia io davo pugni ai guantoni del mio compagno avanzando e lui li dava a me mentre indietreggiavo, tutto questo movimento avanti indietro, attaccando e difendendo per tre minuti, la durata di un round, per circa dieci round. Praticamente io ne sarei uscito in un sacco nero di plastica. Se ci fosse stato un paparazzo in quel momento e mi avesse fotografato mentre il coach descriveva l'allenamento, penso che sarei uscito trasparente tipo Casper il fantasma. Non avevo vie di uscita, non potevo usare i miei famosissimi escamotage, non si usavano i paratibia, non potevo scivolare e far finta di cadere, dovevo quindi prepararmi psicologicamente a gestire fiato, forze, intensità in modo da non asmatizzarmi. Inoltre, avrei dovuto anche amministrare le ultime energie per salire sul ring e “scambiare” per un'altra mezz'ora circa.

Le coppie di allenamento giravano tra loro, era bello, potevi confrontarti con uno bravo, uno meno bravo, in quel caso io, e uno bravissimo, in quel caso Bruno, che fortunatamente quella sera arrivò per caso ad allenarsi al turno serale. Appena mi vide scambiammo due battute veloci e via, lui era molto conosciuto e rispettato nell'ambiente e questo si rifletteva positivamente anche su di me.

Per iniziare mi capitò una ragazza, bassa, abbronzata e convinta di essere brava, la conoscevo con il soprannome di “so tutto io” e per le corna che aveva preso dal ragazzo. Ma ero là per combattere, non per fare gossip. Non avendomi mai visto al turno serale pensava fossi completamente a terra, di fiato forse, ma non tecnicamente. Iniziammo con una combinazione semplice, jeb, diretto, jeb, diretto in avanzamento, tutto qui, come da copione. L'allenatore, prima di iniziare, ci fece mettere in posizione di guardia e poi via, dato il segnale con il fischietto iniziarono le danze, l'unica cosa che dovevo fare io era quella di non farmi prendere dall'adrenalina e come detto e pensato in precedenza, amministrare le forze e il fiato. Rimanere calmo in quella situazione richiedeva davvero un controllo non indifferente, quel controllo e quella maturità che io di sicuro non avevo ancora. Iniziò la ragazza per prima, per fortuna non era molto forte e non dovevo faticare nel prendere i suoi pugni in avanzamento e

continuavo a non faticare nel darli, visto che non dovevo caricare più di tanto.

Respiravo piano, piano e controllato, ero molto emozionato, d'altronde era la mia prima lezione tra i big, tra quelli che per anni per me erano stati inarrivabili. Non avrei mai pensato di poter raggiungere una tale grazia divina in termini di salute, tanto da potermi permettere un allenamento di kick boxing a un turno agonisti, per preparare un incontro: per me era fantascienza. Mentre facevo l'esercizio pensavo a tutto questo, sorrisi, ero felice, sorrisi ancora, ma persi il paradi, così mi fermai, mentre mi inchinavo a raccogliarlo, stile genuflessione, un compagno inciampava sulla mia gamba poggiata a terra e l'altro si fermava, un altro ancora rideva e Fabio fischiava fortunatamente la fine del primo round. Creai un po' di ingorgo con quel momento di pausa mentale, chiamiamola così, il tutto però non sfuggì agli occhi vigili e sempre attenti dell'allenatore che avvicinandosi mi disse di stare attento, ma si preoccupò anche di chiedermi come mi sentissi. Mi scusai, ringraziai dicendo che mi sentivo bene e potevo proseguire.

Sembravo un semaforo, prima verde poi arancione e infine rosso, avevo un altro atleta con cui confrontarmi e poi un altro, ancora e ancora un altro per poi giungere ad un altro. Lo sconforto iniziava a farsi sentire, sensazioni come nausea, cuore a mille, sudorazione accelerata, visione dell'arcangelo Gabriele e lingua felpata, non erano solo una costante di Fantozzi, da quel giorno erano anche una costante mia. Il sommo, uno dei tanti nomi che davo a Fabio l'allenatore, si accorse che qualcosa in me non andava, si avvicinò e mi disse «Per oggi basta, cazzo, per oggi basta». Non l'avrei voluto sentire, gli dissi che ne avevo ancora, di farmi provare, gli spiegai molto velocemente che non mi andava di mollare davanti a tutti. Capì e mi venne incontro, mi mandò quindi Bruno, facendogli l'occholino, quell'occholino che spiegava tutto.

Incrociai con il saluto i guantoni con il mio amico del turno diurno. Affannavo, ero rosso, sudavo da morire, talmente tanto che scivolavo nella mia stessa pozzanghera di sudore. Ero più sereno però, lui mi conosceva, sapeva delle mie problematiche e soprattutto non dovevo dimostrargli nulla. Bruno esordì con un "dai piccolino, che ora ti rimetto in sesto io", annuì e lo ascoltai, mi diceva di respirare piano, di non forzare, di recuperare fiato. I battiti cardiaci schizzati alle stelle e il passeggero mi dicevano che ormai era finita. Decisi di non ascoltarlo, lo zittii, sapevo di potercela fare. I complimenti del mio compagno mi davano coraggio, così recuperai le forze. Riuscii quindi a finire anche il terzo round, rimasi con lui per i restanti due e l'ultimo lo feci con Matteo (noto Blatta). Nessuno sapeva il perché di quel soprannome, Matteo era un atleta completo, anche lui con la faccia da bravo ragazzo.

Era chiaro che non riuscivo a portare a termine quell'allenamento così duro. Non ero pronto, finita la prima sessione, senza dir nulla andai via. Ero stanco, gambe e braccia tremavano, mentre

invece gli altri atleti avevano ancora tanta energia, tutta l'energia per fare guanti, per confrontarsi l'uno contro l'altro, per salire sul ring e portare via qualche livido, come quelli che mi piaceva portare a casa.

Negli spogliatoi mi raggiunse il Sommo e Unico.

«Devi stare sereno, sei capitato in una fase di allenamento molto dura, sei stato bravo».

«Mi sarebbe piaciuto rimanere di più e confrontarmi con alcuni dei ragazzi».

Bastava davvero poco perché piangessi dal nervoso. Ma giustamente, come poi confermato dal coach, non sarebbe servito a nulla e sarebbe stato controproducente.

Mentre rientravo pioveva, l'umore non era al top, misi le cuffie e una canzone per distrarmi un po', "Candy" di Paolo Nutini. Iniziai a girare con la mia fedelissima Vespa, non c'era tanta gente in giro, la strada era mia, adoravo Cagliari in notturna. Prima la zona di Castello per salutare Danilo del Libarium, poi piazza Costituzione per Richard, e ancora l'Ampurias, Cagliari bassa, al porto, per salutare Italo. Saluti virtuali, non mi fermavo, mi bastava vedere i miei posti preferiti per riavere quella carica che ogni tanto mi veniva a mancare.

Tirai per il Poetto, c'era un levantone per me e altri dieci, l'acqua aveva invaso la strada e il rumore delle onde era talmente forte da coprire il suono della mia musica. Spensi l'mp3. Quale musica migliore se non quella delle onde, quella del mio mare? Sembrava un dipinto d'autore, le luci della sella del Diavolo si riflettevano sul porticciolo e sul mare, uno spettacolo per pochi. Godevo ancora di queste emozioni. Tutto quello che avevo raggiunto, tutto quello che avrei voluto raggiungere, sapevo che ce l'avrei fatta. Mi pervase una sensazione di fretta, avrei voluto assaporare subito quella forte emozione, bramavo rivincita, vittoria, voglia di cambiare, di dare un nuovo senso a quella vita, per recuperare tutto il tempo che avevo perso fino a quel giorno.

Non avevo voglia di ritornare a casa, il cellulare squillava, ma non risposi. Con la mia Vespa macinavo chilometri, Torre delle Stelle, Solanas, Geremeas fino a Villasimius dove ad accogliermi c'era un piccolo appartamento in pieno centro.

“Ah, se potessi allenarmi qui: c'è una bellissima aria, c'è un panorama che incanta e i colori del mare sembrano disegnati dalla mano di un artista sconosciuto”. La stanchezza iniziava a farsi sentire, ma avevo ancora voglia di fantasticare, nei miei sogni l'asma non poteva entrarci, potevo correre, combattere, faticare. Con l'immaginazione, potevo farlo.

Mi addormentai sul divano, vestito. Lo scoppio di un'enorme bolla nel naso, stile cartone animato, mi svegliò di soprassalto. Il mio primo pensiero fu “*Mandigazzuseu?* Ma dove cazzo sono?” realizzando, dopo qualche secondo, dove fossi. Sorrisi, aprii la finestra, gli uccellini cinguettavano e l'aria era bella frizzantina, troppo frizzantina per saltare sulla vespa e andare via. Optai per un bel caffè

al bar La Perla, cintura nera di paste e marocchino. Dopo essermi rigenerato e dopo aver ampiamente ripensato alla sera prima, decisi che era giunto il momento di insistere e rischiare qualcosina in più. Mentre risalivo verso casa squillò il cellulare, guardai il numero, era quello della sera prima, quello a cui non avevo risposto. Accettai la chiamata, era una delle infermiere che voleva ricordarmi l'appuntamento per l'esame sotto sforzo.

«Cazzo!» esclamai.

«Cosa?» Chiese l'infermiera ridendo.

«Mazzo, mazzo» controbattei.

Ridemmo insieme, e nonostante l'aria fosse ancora molto frizzantina mi misi in marcia verso l'ospedale. Quell'esame mi serviva, volevo sapere quanto avevo recuperato.

La strada del rientro mi sembrò meno pesante del solito, forse perché ancora vagavo con la mia testa, arrivato in Hotel - come ogni tanto amavo descriverlo, visto il trattamento che ricevevo - domandai subito della dottoressa Rottermeier. Lei non c'era, ma tutto era pronto per l'esame. Mi fecero accomodare, stessa prassi di sempre: rotolino, respiro fuori, *fuorifuorifuori*, ormai conoscevo tutta la cantilena. Appena l'infermiera mi diede il via iniziai a soffiare più forte di me, anche più forte di lei, visto che aveva una deformazione professionale non indifferente, soffiava insieme al degente, era sempre bianca e lì lì per svenire.

Finito l'esame mi guardò e mi disse: «Eh, *RRRRoberto*, questa volta l'hai fatta *davverro benne*». Pensavo si stesse prendendo gioco di me e invece, ormai da veterano, guardai la curva sul computer e vidi che era davvero fatta bene. La guardai e domandai se fosse davvero mio quell'esame, per tutta risposta ottenni un sorriso e uno scappellotto.

La seguii nell'ufficio della dottoressa Cuore, che impugnato l'esame non domandò, ma ordinò di sedermi e raccontarle tutto. Per essere spiritoso, visto che ero felice, iniziai con «Nel lontano 1972...» ma non apprezzò. Smorzandomi con un secco «Non faccia lo spiritoso e mi dica cura e sport grazie!» Pensai «Quando hanno distribuito l'umorismo e la goliardia questa donna dov'era? Dentro un sarcofago?» Le spiegai che ogni giorno eseguivo la cura che mi aveva dato e quando il fastidio legato alla rinite diventava troppo forte, prendevo un decongestionante o un mg di cortisone per riacquistare olfatto e papille gustative. Continuai illustrandole il tipo di allenamenti e la corsa che ogni tanto mi concedevo.

Mi squadrò. Era una bella signora, alta, bionda, la classica tutta d'un pezzo, elegante, con portamento e classe, ma rigida.

Anch'io la guardai e domandai: «Che cos'ho combinato?»

«Nulla - rispose - ma chi le ha detto di fare tutto questo sport? Ha fatto i controlli? Gli esami sotto sforzo? Ma lo sa che poteva essere pericoloso, tanto da lasciarci la pelle?»

A quel punto mi diedi anche una toccatina. La sua reazione, per me esagerata, mi indispettì molto; risposi un po' seccato chiedendole, dato che era così preoccupata, perché non fosse stata lei a prescrivermi gli esami, anziché aspettare che il paziente facesse di propria iniziativa, magari sbagliando, o sbagliando per sempre, visto che lo riteneva così pericoloso.

La discussione prese una brutta piega. Smorzammo i toni parlando di quali fossero i miei obiettivi e inizia a parlarle del mio sogno. Parlai a ruota libera, forse anche troppo, ero diventato quello che detestavo nelle altre persone, logorroico. Ma non mi importava, dovevo spiegarle tutto e doveva capire, una volta per tutte, che non mi sarei fermato davanti a nulla e che avrei portato avanti quello che avevo iniziato.

Ascoltò con interesse, zitta, ferma, senza mostrare nessun sentimento, tipo Zeman, stessa faccia contenta, stessa faccia triste, seduta come una statua. Attese che finissi il mio monologo per iniziare il suo. Forse temporeggiai straparlando, forse avevo paura di quello che avrebbe aggiunto lei, quando ad un certo punto, con un cenno della mano che voleva dire "basta, *mairottercazzo*" mi disse che era il suo momento.

La sua arringa non fu così tanto lunga, non fu un voler convincere la giuria che io fossi colpevole, anzi, mi proclamò innocente, dandomi ragione su ogni punto, rimarcando il fatto che lei era d'accordo con me e che faceva il tifo per me. Mi diede quella cura, duratura e con sviluppi e benefici che avrei visto nel tempo. Sorrisi, ero visibilmente soddisfatto. Le raccontai le sensazioni che avevo avuto il giorno prima, la fatica, il fiatone, la paranoia che insistentemente mi diceva che non ce l'avrei fatta. Le parlai del passeggero, di ciò che mi diceva, delle paure che mi infondeva, di quelle paure che avevo radicate, la fobia delle distanze, il non voler dormire insieme ad altre persone e il non volermi arrendere con la voglia e la fretta di riscatto. Fu insomma una confessione in piena regola che non ometteva nulla. Come da copione, Zeman mi ascoltò senza proferir parola, sempre nel suo religioso silenzio, sempre con la medesima espressione, e quando ad un tratto una smorfia la colse, distraendomi dal mio discorso, era solo per starnutire: nulla di che, anche lei starnutiva.

Si alzò in piedi, mi disse di seguirla, facemmo una passeggiata verso i corridoi del reparto; forse a lei rilassava, a me metteva ansia. Mentre camminavamo mi disse che avrei dovuto pensare all'asma, ma anche molto alla testa. Mi spiegò che questa malattia era anche da combattere dal punto di vista mentale e che avrei dovuto fare un lavoro non indifferente con me stesso per vincere queste fobie, queste paure, perché una delle tante cause che provoca l'asma è anche la stessa ansia di potersi sentire

male. Mi diede la mano, dandomi appuntamento dopo circa sei mesi: pensai si fosse sbagliata, invece era proprio così. Mi raccomandò di non farmi vedere prima, e disse che se avessi avuto una crisi sarei dovuto andare da un'altra parte perché lei non mi avrebbe visitato. Per lei io dovevo star bene per 6 interminabili mesi. Provai a controbattere, ma mi rispose: «Inizi da ora a lavorare su se stesso».

Io pensai: “che significa che devo iniziare a lavorare su me stesso? Ma è matta?” Un attimo dopo quei secondi di smarrimento riflettei sulle sue parole: aveva ragione, perché non potevo farcela? Avevo la cura, dovevo solo allenarmi e stare sereno, conoscermi e fare delle prove su quelle fobie, era giunto il momento di lavorare anche sull'ansia.

Rientrai in palestra carico, dovevo rimbocarmi le maniche, avevo capito che anche se l'influenza si sfogava sui bronchi, mandandomi ko, ero in grado di rialzarmi e recuperare e che tutto non era perduto, non dovevo disperare perché sarebbe passato. Dovevo solo pensare al meglio, pensare positivo, smettere di avere fretta e tutto sarebbe arrivato.

Non passò molto che venne fissato l'appuntamento per l'esame di idoneità per combattere, e io ero felicissimo. Sapevo che non avrei dormito aspettando quel momento, non sapevo con chi mi sarei dovuto confrontare, né mi importava, ero pronto e basta. Non avrei dovuto vincere, ma convincere, quindi bastava che dessi tutto me stesso e il gioco era fatto.

Capitolo 4

Quel giorno diedi tutto me stesso, combattendo fino allo stremo. Misi passione, voglia, agonismo e tanto, tanto entusiasmo. E fu forse quello, al di là della prova in sé, a convincere maggiormente il mio allenatore.

E convinsi tutti, infatti, senza riserve: per loro era un sì pieno. Non ebbi bisogno di darmi pizzicotti per vedere se fossi sveglio; il naso gonfio e dolorante era sufficiente a dimostrarmi che tutto era vero. Vivevo una grande emozione. A quella gara mancavano solo quindici giorni. Pensavo soprattutto a non ammalarmi; presi ad asciugarmi i capelli quando finivo di farmi la doccia. Se c'era molto freddo indossavo lo sciarpino, quello di nonno, morto, visto che non sapevo neanche dove la vendessero una sciarpa. Insomma stavo attento a tutto, in particolare ero diventato un cagacazzo al lavoro, se qualcuno aveva la tosse lo trattavo tipo malato terminale contagioso, idem per quelli che fumavano.

La mia alimentazione cambiò totalmente. Dovevo perdere quei chiletti in più, giusto cinque, dovevo dire no a fritti, soffritti, bombe alla crema, cannoli alla crema, paste alla crema, crema, succhi di frutta, alcol, pizza, carbonara, salsiccia e carni rosse. Pensai anche di farla finita, con la dieta però. La mia vita era fatta di carni bianche, pesce bianco, latte bianco e caffè bianco, lo so non esiste, ma io ce l'avevo, tutto era disegnato a pennello per quella gara. Tutto ruotava intorno a me, per la prima volta al centro dell'attenzione c'ero io e non parlo dell'attenzione medica, quella l'avevo avuta per ben 35 anni, parlo di un'attenzione sportiva. Sentire i nomi che avrebbero partecipato a quella manifestazione, sentire il mio, era una soddisfazione immensa.

Non mi stancherò mai di dire, di scrivere ciò che ho passato, ciò che ogni tanto, ahimè, a tutt'oggi, sopporto con questa malattia che, a seconda del clima, a seconda dell'ambiente o di quello che mangio mi può mandare all'altro mondo. Ecco perché vivo ogni traguardo come una vittoria, pur arrivando tra gli ultimi. Quei giorni scivolarono così, con una tensione addosso non indifferente, con un nervoso che non sapevo interpretare né godermi e dominare. Avevo sempre in testa l'incontro. Mi domandavo chi avrei incontrato, che tipo di combattimento avrei dovuto fare, quanti avversari, di quanti atleti sarebbe stata composta la batteria e soprattutto se sarei riuscito anche a vincere. Cosa sarebbe successo se avessi vinto? Un esordio con vittoria? Sarebbe stato troppo per me, meglio se avessi partecipato e perso, perché vincendo forse mi sarebbe venuto un attacco fulmineo di allegria che,

trasformato in attacco d'asma, mi avrebbe seccato là, nel palazzetto, tra gli spettatori, tra le coppe, tra la gente che urlava, tra gli amici che dicevano “quello lo conoscoooooohhhhh!”, oppure “quello lo conoscevoooooo, era mio amico”.

Pensavo alla figura di merda che avrei potuto fare morendo di felicità, non al fatto che sarei morto; d'altronde cosa poteva fregarmene della figuraccia se fossi poi morto? Eppure, il mio pensiero andava a quei quattro amici che mi accompagnavano, alla famiglia, alla mia compagna, alle mie figlie. Alle mie figlie andò il mio pensiero, a loro, alla scuola e ai bambini, quelli più bastardi, che dicono quello che pensano. Le avrebbero prese in giro con la classica canzoncina a mo' di filastrocca “*mortodallerisatemortodallerisatemortodallerisate*” provocando il loro pianto. Sul giornale avrebbero riportato la notizia “*La troppa felicità può uccidere*”.

No, non poteva andare così, dovevo perdere! Innumerevoli voci entravano ed uscivano in continuazione dalla mia testa, talmente tante che il “passeggero” neanche si presentò per scoraggiarmi. Stava là, seduto e rilassato in una panchina con una stecca di fieno in bocca, facendo fare tutto il lavoro sporco della coscienza agli altri, che vigliacco.

Con la determinazione che avevo, la dieta andò benissimo. Ad una settimana dalla gara ero in gran forma, con gli addominali scolpiti, e dire che pensavo di essere l'unico sulla faccia della terra a non averne! Pensavo addirittura che, anche se mi avessero operato, degli addominali non avrebbero trovato nessuna traccia, e invece? Eccoli qui, tutti in pompa magna, qualcuno più altezioso dell'altro, altri invece un po' più timidi, quelli di sopra eccezionali, si vedeva che avevano voglia di emergere, mentre invece quelli di sotto, non so, più modesti. Tutti gli addominali sono belli *a babbosò*, per me erano tutti uguali ed ero orgoglioso di loro.

Correvo regolarmente, quelle paure erano state quasi battute, almeno per la distanza che rimaneva negli 8 km e con i punti fermi vicini ovviamente, le cose le facevo sempre per gradi, in modo da abituare corpo e mente.

Per l'incontro a Putifigari prenotai un albergo ad Alghero; adoravo già quella città con i suoi ristoranti, il mare, il centro storico, la sua storia e i suoi abitanti, sempre gentili ed accoglienti, ma soprattutto adoravo i loro vini, le loro cantine e la loro cucina, sia quella a base di pesce che quella a base di carne. Ripetevo a me stesso “non vado là per mangiare o per bere, non vado là per mangiare o per bere, non vado là per mangiare o per bere”, e continuai così per un quarto d'ora. Lo recitai velocissimo e involontariamente anche a voce alta, senza rendermene conto, veloce, continuo, quando ad un tratto fui interrotto da un passante che mi disse: «Buddista? *Namiorenghechiò*? Buddista? *Namiorengheieanchenoo*?» Risposi: «Farti i cazzi tuoi no, eh?»

Andare in un'altra città, in un albergo, lontano da tutte le mie sicurezze, mi destabilizzava. «Figlio mio, non stai andando in America!» esclamò mia madre. Sapevo bene che non stavo andando in America e di sicuro non era nei miei progetti, visto che avevo terrore di fare 350 km.

Conoscevo Alghero. Era meta di vacanza dei miei genitori, Porto Conte per la precisione. Ogni estate, tutta la famiglia trascorreva una settimana in quella splendida cittadina. Mai vi ero ritornato da adulto per trascorrevi più di un giorno intero; eh sì, perché potevo andare nei posti ma non potevo rimanere a dormire. Mi era proibito, da “mamma” asma, dal “passeggero” e da tutti gli altri pensieri. Mentre percorrevo la strada per arrivare ammiravo il panorama, pensavo a quanto fossi pazzo a non riuscire ad uscire dalla bolla dei miei pensieri per vedere le cose che più mi piacevano, pensavo e ammiravo ma allo stesso tempo combattevo il mio primo incontro, quello contro i miei pensieri.

Mi accompagnava la mia adorata ex, una persona magnifica che mi è sempre stata vicina e ha sopportato tutto quel mio calvario. Mi rincuorava e mi invitava a stare sereno, che tutto sarebbe andato bene e che stavo per realizzare un sogno. La guardai e sorrisi, dissi:

«Sì, però...»

«Però cosa?»

«Però ho paura».

I suoi occhi si riempirono di una leggera commozione, mi diede la mano rassicurandomi: «Se qualcosa ti disturberà, se solo qualcosa ti causerà pensieri troppo brutti e insopportabili rientreremo, senza problemi, la nostra casa è vicina, la serenità a due passi».

Mi rincuorò molto, era in fondo quello che volevo sentirmi dire. Volevo sentirmi vicino a casa ed avere la possibilità di ritornarvi quando volevo, senza rimpianti. Non avrei tollerato di perdere prima di combattere, non era da me. Continuai senza fare altre domande, ero felice. Continuai a godermi tutto il viaggio, con le sue immense sfumature di colori che accompagnavano un tramonto che pareva volesse rincuorarmi ed accompagnarmi in questa avventura.

Arrivammo ad Alghero con circa quarantacinque minuti di ritardo. Ci perdemmo ma arrivammo a destinazione. L'albergo era vicino al centro storico, gli addobbi di Natale erano già belli e pronti. Il freddo pungente mi toglieva il fiato, quello che già non avevo; non avevo mai provato in vita mia così tanto freddo, quello che ti entra nelle ossa e che neanche con il nostro *fileverru* si riesce a debellare. “Ma che cazzo di freddo c'è ad Alghero?” pensai. Mi voltai per rendere partecipe anche Mari, ma lei pareva non avesse nulla, non domandai per non avere risposte tipo “forse sei tu ansioso”, stetti zitto zitto, con il mio freddo e i miei pensieri. Ci incamminammo verso l'entrata dell'albergo.

L'albergo era bellissimo, la camera dava sulla piazza principale dove spiccava un maestoso

albero di Natale, tutto illuminato e addobbato. Adoravo le luci natalizie e quell'aria che mi regalava gli unici ricordi belli della mia infanzia.

Non disfai le valigie, scesi giù per strada per ingannare il tempo, a far finta di non essere là per quella ragione.

Quel clima, quell'atmosfera mi provocarono una sfrenata voglia di un tagliere salumi e formaggi e del vino rosso. La tentazione era forte, il localino a due passi. Guardai Mari, con gli occhi del gatto di Shrek, ma prima che potessi proferir parola lei mi disse: «Scordatelo, non sarebbe solo un bicchiere!» Piansi. A tre passi, invece, c'era la chiesa. Alcune persone entravano, altre uscivano, in quel momento ebbi un flash di quelli che capitano una sola volta nella vita. Ricordate quando Rocky andò a salutare il parroco il giorno prima dell'incontro? Ecco, tutto combaciava, il mio nome Roby, il mio sport, pugilato più qualche calcio. Con alcune piccole varianti, Roby Balboa ero io. Così dissi alla mia dolce metà:

«Hai voglia di accompagnarmi in chiesa?»

«Sì, l'importante è che non urli come fece Rocky il giorno prima dell'incontro».

Andai in chiesa, prima di entrare però controllai se ci fosse profumo di incenso. Recitai una preghiera velocissima e andammo via. Finalmente il freddo iniziava ad accusarlo anche la mia dolce metà, rincuorandomi e facendomi pensare che non ero il solo a soffrire il gelo. Rientrammo in albergo. Lì fortunatamente il clima era decisamente più caldo, io riacquistai l'uso delle mani e l'espressività facciale, visto che avevo lo sguardo della Versace, infeltrito e con una leggera paresi labiale che pendeva verso destra.

Domandai in reception a quanti chilometri si trovasse Putifigari e come ci sarei potuto arrivare: era ad appena cinque chilometri di distanza. Presi la chiave e mi avviai verso la mia camera. Non sapevo se avrei preso sonno subito. L'adrenalina era tantissima. Avevo l'antidoto per tutta quella carica: melatonina, melatonina, melatonina. Tre belle pastiglie da 1mg e via. Accesi la televisione e aspettai che la palpebra crollasse. Il pensiero dell'incontro era invadente, pensavo ai film che avrei potuto girare quella notte: *“Roby alla riscossa”*, *“Roby al tappeto”*, *“Roby muore durante un incontro”*, *“Roby battuto ai punti”*. Pian piano però, in tutto quel marasma, presi sonno.

Il peso era fissato per le ore 8.00, la sveglia era per le 6.30. Aprii gli occhi alle 4.30 senza poter prendere più sonno, perfettamente sveglio, la mente fresca. Piano piano facevo l'appello dei miei sensi, delle mie potenzialità, di tutto quello che era il mio corpo e la mia mente. Polmoni? Presenti. Gambe? Presenti. Braccia? Presenti. Testa? Presente. Respiro? In bagno. “Mamma”? Assente. Rinite? Assente. Paura? In bagno con i polmoni. Palle? Presenti! In quel momento avevo il registro, la cattedra e la

penna rossa e blu, ero il padrone, ero l'insegnante e il preside, ero l'istituzione fatta persona. Finito l'appello mi sedetti sul letto a pensare. Non volevo svegliare Mari. Andai alla finestra, era ancora buio. Guardai le luminarie, guardai il cielo, nulla; cercavo una stella cadente ma nulla, quando devono cadere non cadono mai, neanche a pagare. Espressi ugualmente il mio desiderio, sussurrandolo sotto voce: «Fa' che riesca a portare a termine almeno un round, fa' che "mamma" non mi tradisca, fa' che tutto quello per cui ho lavorato abbia un senso e mi dia soddisfazione, fa' che questo sogno si realizzi e poi non ti chiedo più nulla».

I miei pensieri e le mie preghiere vennero interrotti da una delle lampade della camera che si accendeva, una luce piccola, giallina, che si rifletteva sul muro facendo un'ombra che quasi ingigantiva quella piccola abatjour. Mi voltai, era Mari. Mi guardò, domandandomi come mi sentissi, io sorrisi e risposi «Bene, carico al punto giusto». Sorrise anche lei e, invitandomi a preparaci, entrò in doccia. Mentre lei si lavava io guardavo che tutto fosse a posto, era la decima volta che lo facevo; ma chi nel partire o preparare la valigia non ha mai quella paura, quella sensazione di aver dimenticato qualcosa? Chi, chi se non me, chi se non me aveva dimenticato il paradenti? Cazzo il paradenti, cazzo e adesso? Non è possibile, Dio, perché proprio a me, Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?

"El i, El i, lammasabactàni, El i, El i, lammasabactàni?", pure in aramaico antico. Bussai alla porta del bagno, entrai con l'aspetto di un pazzo, agitatissimo, e appena Mari vide la mia faccia si spaventò.

«Stai male?»

«No, ma ho dimenticato il paradenti».

«Era meglio se stavi male, questa sì che è grossa».

Il paradenti è come un calco dentario, deve esser tuo, della tua forma, deve stare bene in bocca come un piede sta comodo in una scarpa. Bisognava trovarne uno, nuovo, metterlo a bollire, posizionarlo tra i denti mentre era ancora caldo, chiudere forte la mandibola e lasciarla chiusa fino a quando il tutto non avesse preso forma. Non sapevo chi chiamare, chi avrebbe dovuto portare un paradenti in più? Iniziai a mandare messaggi a tutti, anche a quelli che non facevano sport, ero in palla. Chiamavo e mi disperavo, più mi davano picche più mi deprimevo, mi sembrava di esser ritornato al periodo in cui, basso e grasso, non rimorchiavo un cazzo.

Ad un tratto Willy, un caro amico di infanzia nonché grande atleta seppe della mia cazzata, e mi chiamò.

«Roby, sono Willy, che hai combinato? Stai calmo, alloggio lì vicino e ho un paradenti nuovo pronto a bollire per persone rincoglionite come te».

Willy, un amico che praticamente non vedevo dall'infanzia, uno che avevo sempre ammirato e invidiato per la vita che conduceva, surf, famiglia, sport, kick boxing, vissuta prima come passione, poi come lavoro, mi salvava il culo, così, dopo essere spuntato dal nulla.

Avete mai pensato a quanto è strana la vita? A quando alcuni punti si uniscono? Come se tutto fosse già stato scritto, tutto già disegnato, cucito per quell'occasione. Che strana sensazione avvertii, la stessa di tante altre volte nel corso delle quali mi incontrai ancora con questo tipo di cuciture. Amicizie che spuntano per completare quel qualcosa che a te manca.

Mi raggiunse all'entrata dell'hotel, mi abbracciò dandomi quel sospirato pezzo mancante. Mi augurò in bocca al lupo e andò via con i suoi ragazzi. Lo ringraziai tantissimo e mi avviai verso il bar per far bollire l'acqua e così prendere il calco per il mio nuovo paradenti. Ero più tranquillo e felice di avere tanti amici che, a loro modo, si presentavano al momento giusto nella mia vita.

Finalmente ci avviammo verso il palazzetto, nettamente in anticipo, praticamente i primi. Ovviamente non poteva essere il contrario. Feci un giro attorno alla palestra, dalla vetrata scrutai dentro, si intravedevano i preparativi: c'era chi posizionava i tappeti o tatami, chi posizionava i banchi per coppe e medaglie e chi, come spesso accade in queste manifestazioni, girava a vuoto senza fare un cazzo.

C'era una porta, provai ad aprirla, volevo vedere meglio. Era una di quelle porte a vetrata in plastica antica, la parte di sotto era incastrata e strisciava in terra, la forzai e nello strisciare il suo stridio si sentì per tutto il palazzetto, come un fischio di una vecchia pentola a pressione. Si girarono tutti ma nessuno disse nulla, si avvicinò però uno degli organizzatori, mi domandò cosa volessi, risposi che ero un atleta. Quante arie mi davo mentre lo dicevo, risposi che avrei dovuto fare il peso, mi guardò, e senza dare la giusta soddisfazione che all'epoca pensavo di meritare, rispose: «Sì, e allora? L'orario lo conosci, ripassa tra un'ora». Ci rimasi un po' male e andai via.

Mentre ci incamminavamo verso il paese incontrai un altro gruppo di atleti, quelli di Stefano. Iniziammo a parlare del più e del meno, scherzavamo e ridevamo, era un modo come un altro per scaricare la tensione. Erano tutti atleti che avevano già combattuto. Io ero invece il novizio, quello esordiente, ma riuscivo a mascherare abbastanza bene l'emozione. Mentre parlavo cercavo Dado o Fabio, non capivo perché non fossero ancora arrivati.

Ad un tratto vidi una golf arrivare; la riconobbi, era quella del Sommo, solo che dentro non c'era lui, bensì il fratello Adriano. Guardai Marina e ricordo che esclamai «Oh cazzo, ho Adri all'angolo!»

Mi guardò e iniziò a ridere. «Almeno ti diverti».

Adriano era il fratello pazzo di Fabio, praticamente erano il giorno e la notte. Tecnicamente

fortissimo, sembrava uscito da un videogioco, mentalmente instabile, allegro, nervoso, serio, scazzato, scazzato, allegro, insomma era difficile inquadralo. Pensai che se l'avessi beccato in una delle sue giornate solari sarei stato a cavallo. Dopo aver parcheggiato scese dal bolide, era accompagnato da Giammy che a sua volta portava il figlio Marcolino a combattere. Marcolino, campione italiano con risultati pazzeschi alle spalle, compreso un bronzo ai mondiali. Salutò tutti, pensai non mi avesse visto, quando ad un tratto si voltò verso il nulla e disse a voce altissima: «Dov'è Robertsssss?» Mari mi guardò e disse: «Ora sì che sono cazzi tuoi».

Risi moltissimo, alzai la mano e risposi: «Sono qui, Adri». Finalmente si avvicinò e mi abbracciò sussurrando: «Allora, io non ho dormito nulla perché con Giammy abbiamo fatto le cinque del mattino, sono a svarioni quindi poche domande, poche risposte, poche combinazioni, andiamo al tatami, vinciamo tutto e ritorniamo a Cagliari; questo è il piano, ti va bene?»

Come poteva non andarmi bene? Mi andava benissimo. C'era un piccolo particolare, i suoi piani non erano mai andati bene, non era proprio come Hannibal Smith dell'A-Team. Finalmente si entrava, c'erano gli spalti, le persone iniziavano a prendere posizione. Noi atleti venivamo chiamati, ad uno ad uno, per il peso. Pregavo di non essere ingrassato e che fosse tutto a posto, ero ad un passo dal mio primo incontro, ormai c'ero. Tutto filò liscio. Andai a vedere di quanti atleti fosse composta la mia batteria. Non eravamo pochi, purtroppo. Dovevo pensare al primo, al primo e basta, realizzare il mio sogno e basta.

Adriano mi ordinò di iniziare a prepararmi, e mentre mi diceva ciò realizzai finalmente dove fossi e cosa stavo per fare, tutto iniziò a restringersi, le voci cominciarono a sembrarmi strane, come se fossero amplificate, tutto era molto *bambambambam*. Mi sentivo come se fossi dentro una campana, dentro una bolla. Iniziai a muovere le mani per vedere se fossero intorpidite e se stessi per avere un attacco di panico, ma invece era tutto ok. Marina mi parlava ma non la sentivo, vidi solo che Adriano la portava dietro la recinzione. Ero in palla, ma non brutta, ero dentro una palla di concentrazione. Ero con me stesso, ascoltavo me stesso e volevo stare con me stesso, avevo finito di scherzare, di ridere e di cazzeggiare. Saltavo sulla corda e iniziavo a riscaldarmi, tutto stava per iniziare. Ad un tratto quel torpore venne interrotto dal megafono dell'organizzatore, il presidente, colui che tutto sapeva e tutto poteva, almeno così dicevano. Non capii mai se fossero prese in giro o affermazioni di lode. Iniziò la sua presentazione, che mi parve immensa e interminabile, ma io non udii neanche una parola di quel discorso: ero rientrato nella mia bolla e là volevo rimanere, senza essere disturbato, deconcentrato e stressato, per vivermi la mia gara senza interruzioni.

Mentre saltavo la corda si avvicinò Adriano, mi disse che nella mia batteria eravamo molti e che

quindi avrebbero iniziato da noi. L'incontro era vicino, lo guardai e annuii. Lasciai la corda, lui indossò i colpitori per farmi iniziare a scaldare anche le braccia con combinazioni semplici, jeb, diretto, calcio, diretto, jeb frontale. Ero talmente concentrato che di quelle combinazioni così banali non ne imbrottai una, forse neanche il jeb di inizio. Mi scusai, lui mi guardò e disse: «Sereni, sei in bolla, è normale» mentre mi metteva la vaselina sul viso in modo da far scivolar meglio i pugni che mi sarebbero arrivati. Si avvicinò Giammy e ridendo disse «discorsetto?».

Il discorsetto era quello che solitamente fa il maestro all'allievo prima dell'incontro, quello in cui gli impartisce gli ordini, in pratica la benzina, l'adrenalina, il coraggio. Ricordo chiaramente cosa mi disse nonostante siano passati anni. Le sue dita scivolavano sui miei zigomi e mentre mi guardava negli occhi mi raccontò la mia storia.

«Hai fatto tanta strada per arrivare qui Roby, ora non è il momento di scherzare, di giocare, di ridere; ora è il momento di combattere e di dare un senso a tutto quello che hai fatto fino ad ora. So che stai pensando "io non ce la farò", o "farò quello che sono in grado di fare". Solitamente si rientra anche a casa recriminando su quello che si sarebbe potuto dare per poi pentirsi, ma non è questo il caso, ora tu andrai su quel tappeto e farai esattamente tutto quello che ti dirò di fare e quando rientrerai a casa non avrai nulla da recriminare. Non avrai un "se avessi fatto" o un "se avessi dato", perché tu darai tutto qui, oggi, ora, in questo giorno, su questo tappeto, a Putifigari. Tu uscirai vincitore, vai e fai la tua gara, perché sei più preparato di tutti loro».

Ora, io non so se quello fosse un discorso scritto e imparato a memoria in modo da recitarlo ad ogni atleta; mi piace pensare che invece provenisse dal cuore, mi piace pensare che fosse tutto per me, cucito, lavato e stirato per me, mi piace pensarlo anche se è quasi una certezza visto che Adriano, a memoria, mi sa che sa solo il suo nome. Fatto sta che aveva ragione su tutto, aveva ragione quando iniziò il suo discorso dicendo che uno dei miei pensieri era quello di accontentarmi, e aveva ragione a dire che, solitamente, quando si rientra a casa il "se avessi fatto" è di rigore, in ogni sport. Il suo discorso mi fece venire la pelle d'oca e le lacrime agli occhi. Non si è mai pronti a tutto questo, non si è mai pronti a simili emozioni ed è un bene, perché è questo che si cerca quando si fa sport: l'emozione, la lacrima, l'esaltazione, l'adrenalina, la gioia e la fatica. Non bisogna mai essere pronti a questo, non bisogna mai farci l'abitudine perché se no non ha più senso nulla.

Scandirono il mio nome, il mio nome; il mio nome era quello che anch'io mi ripetevo. Il mio primo incontro, *light contact*, leggero contatto. Invece, era la disciplina che portava all'ospedale più nasi di quanti ne potessero partire disputando incontri di *full contact*, pieno contatto, uno sport che poi conobbi bene. Adri era al mio angolo, mi sistemava il paratibia e il caschetto. Mi chiamarono al centro

del tappeto, salutai il mio avversario e tutti e due indietreggiammo di due passi. L'arbitro prese posizione al centro e, con un cenno, decretò l'inizio del combattimento. Il mio avversario iniziò subito con combinazioni veloci e precise, mi pressava: jeb, diretto, calcio, calcio frontale, diretto, jeb frontale, laterale e via, ero già fuori dal tatami. In pratica avevo solo preso calci e pugni, senza neanche essere riuscito a rispondere o difendermi. Il mio avversario sembrava un invasato, si vedeva che aveva già avuto esperienza. Guardai all'angolo, feci un cenno come per dire "ma questo?" Sentivo gli amici che mi incitavano, Giammy, Marcolino, Mari, Willy, Stefano, erano tutti là per me. L'arbitro ci posizionò un'altra volta al centro del tappeto, «Combattete!» esclamò a voce alta, ancora una volta incassai l'irruenza del mio avversario fino a quando, in una bellissima schivata, uscendo a U verso destra, gli assestai un gancio sinistro allo stomaco che lo bloccò del tutto. Mi accorsi che era in difficoltà ed entrai con un calcio al viso e subito al corpo; continuai con una scarica di cazzotti e il gong decretò la fine del primo round. Ero talmente confuso che andai all'angolo del mio avversario.

Adriano ridendo mi urlò «*Mandisesiandendi?* Ma dove stai andando?» Sorrisi, lo raggiunsi. Non respiravo più, ero in piena crisi asmatica; il coach se ne accorse e iniziò a massaggiarmi chiedendomi se fossi in grado di continuare, sentivo come delle punte nella testa, come se da un momento all'altro dovessi svenire, avevo accelerato troppo e con l'emozione dell'incontro avevo bruciato tutto e subito.

Non riuscivo neanche a parlare, feci il cenno con la testa che non avrei rinunciato, lui rispose «Ok, hai recuperato, scappa, dai qualche frontale per non farlo avvicinare e poi scappa di nuovo, fai scivolare questo round e poi vediamo, stai sereno, ha sentito che hai cazzotto e ha paura anche lui».

Chissà se era vero quello che mi diceva. Non capivo più nulla perché l'ossigeno non arrivava più al cervello. Rincominciammo la battaglia, perché di quello si trattava. Vivevo tutto a fotogrammi, al ralenti, tutto era estremamente confuso. Di quel primo round ricordo solo che non respiravo ma che davo una marea di pugni, tutti in apnea. Quando poi arrivai allo stremo iniziai a dare calci frontali in modo da non farlo avvicinare, ricordo di averne dato anche qualcuno in più, perché davvero non sentii neanche il gong che segnava la fine del mio round. La fine del mio sogno. Rientrai all'angolo scoraggiato, Adriano sorrideva dicendomi che ero un mostro e che ero andato benissimo, gli domandai se avesse bevuto, rispose di sì, ma la sera prima, poi aggiunse che l'incontro era mio di sicuro. Continuavo a non capire, ero troppo confuso. Sbirciai tra il pubblico, intravidi Mari che mi faceva il segno dell'ok, anche Marcolino era felice, e allora iniziai a crederci.

L'arbitro ci portò al centro del tappeto, ci posizionò davanti alla giuria che era composta da quattro persone, una di loro al microfono disse: «Vince Rosso!»

Non sapevo che colore io fossi e stetti fermo, immobile, pregando. Sentii la mano dell'arbitro che

agganciava il mio guantone, pensai “non dirmi che ho vinto io perché non è possibile”, invece era possibile. Alzò il mio braccio al cielo. Mi girai da Adriano come un bambino che uscendo dall’asilo vede il proprio genitore che lo aspetta a braccia aperte. Ero talmente felice che non impazzii subito, diedi la mano al mio avversario e poi andai a salutare il suo allenatore in segno di rispetto. Rientrai al mio angolo e vidi Adri che mi diceva: «Fai finta di nulla, esultiamo dopo con calma».

Mentre mi toglieva i guanti parlavo in continuazione, o meglio dicevo sempre la stessa cosa «Non ci credo... ho vinto, non ci credo... ho vinto, non ci credo... ho vinto, non ci credo... ho vinto». Lui mi interruppe con un «Oh “non ci credo ho vinto” ma cosa pensavi, di perdere?» praticamente detto “alla sardissima”.

«Ora guardiamoci il prossimo incontro, e divertiamoci a vedere chi sarà il tuo prossimo avversario, tu intanto respira e recupera che sei ancora blu».

È vero, ero ancora blu, blu e grasso, più che grasso gonfio. La respirazione era bella che andata a puttane e respiravo di pancia, a bocca aperta e anche male, i fischietti iniziavano a farsi sentire. “Mamma” si lamentava molto e se in quel momento avessi spruzzato un po’ di bomboletta penso sarei esploso. Andai quindi ad abbracciare gli amici e la mia ragazza, dissi loro che avrei inventato una scusa e sarei andato via, così, da vincitore. Volevo finire là, a Putifigari. Avevo realizzato il mio sogno e non potevo chiedere di più, o forse sì?

Ovviamente la mia era una battuta: non sarei mai andato via. Dopo aver ridacchiato per un po’ con tutto il gruppo, cercai una postazione per vedere effettivamente chi mi sarebbe toccato dopo, chi avrei dovuto sfidare nell’incontro successivo. Eravamo caldi, eravamo a mille e io ormai ero disposto a tutto.

I due che si affrontavano erano brutti. Definivo brutti gli atleti che non somigliavano minimamente ai miei compagni di allenamento che, al contrario loro, avevano la faccia da bravi ragazzi. I due in questione invece avevano più la faccia di quelli che litigano in mezzo alla strada. Lo feci presente ad Adriano, un po’ sotto voce, gli sussurrai «questi sono brutti».

Lui però a voce molto alta rispose: «Nooo, ha parlato Brad Pitt!»

Quelli che avevamo attorno non sapevano di cosa stessimo parlando, ma si misero a ridere ugualmente; vista la grazia del coach io non dissi più nulla. Il gong non fece in tempo a suonare che quei due pazzi erano già partiti in un incontro che sembrava l’ultimo della loro vita: intenso, con combinazioni bellissime, pulito e senza colpi sporchi, senza girare troppo e affrontandosi a viso aperto. Intravidi, nel viso di Adriano, una sorta di ghigno: sorrideva, gli piaceva quel match. Timidamente gli toccai la spalla, cambiai termine, non più “brutti” ma “bravi”, gli domandai come ne sarei uscito. Mi

rispose: «Male».

L'incontro lo vinse quello che temevo di più, quello che a parer mio sembrava più brutto, bravo e cattivo. Aveva una boxe nervosa, accanita, andava colpo su colpo e pressava moltissimo. Non era il mio gioco, io scappavo, mettevo il punto e non accettavo lo scontro. Parlai con Adriano della strategia, all'unanimità scegliemmo la stessa: tocca e fuggi, mandare fuori misura, rientrare, mettere il punto e fuggire. Un lavoro davvero dispendioso che mi avrebbe portato via molta energia e fiato. Pensai: "O la va o la spacca". Il mio avversario era visibilmente stanco, aveva speso molto, ma io ero decisamente più stanco, praticamente da quando ero nato, quindi in ogni caso lui era sempre avvantaggiato rispetto a me. Dopo circa cinque minuti ci chiamarono. Adriano mi fece il cenno di andare, mentre ci avvicinavamo alla postazione mi dava le ultime raccomandazioni. Era fondamentale che non accettassi lo scambio, lui era più forte e più resistente, non dovevo far altro che toccare e scappare, tutto qui.

Un'altra volta uno di fronte all'altro, la mia persona contro un'altra, la mia persona contro tutto quello per cui lottavo e avevo tanto faticato. In quel momento mi ricordai di un vecchio consiglio che mi aveva regalato Willy: *"fissa un punto senza fargli capire dove colpirai, guarda le sue spalle per intuire da dove partirà il colpo"*. Ero concentrato, potevo iniziare. Via, il gong scoccò l'inizio di un altro mio sogno. Dovevo solo capire se "mamma" mi avrebbe dato il permesso di andare avanti. Come da copione l'avversario si fece avanti con un'irruenza fastidiosissima, nonostante non si potesse per regola mandare ko l'avversario, essendo un incontro di light contact. Lui pareva infischiarci e anche gli arbitri, subii tutta la sua aggressività andando subito in perdita e in deficit respiratorio. Non potevo scappare per sempre. Dall'angolo i consigli erano un po' confusi, almeno io li percepivo così: «Gira e rientra».

Non riuscivo a fare né l'uno né l'altro. Ad un certo punto, il mio avversario entrò con una combinazione davvero bella, un gancio in avanzamento, un diretto e una chiusura di gamba perfetta; non ebbe però il tempo di godersela perché appena poggiò il piede in terra, come da manuale e come da allenamento, rientrai io con la mia combinazione, quasi uguale alla sua, solo che io entrai con un circolare al fegato, un diretto e un gancio sinistro che lo colpì in pieno, girandogli il caschetto.

Il pubblico, a quelle due combinazioni, esplose scrosciando in un applauso. Ci accorgemmo del reciproco bel gesto atletico e sportivamente ci toccammo con il dorso del guantone per farci i complimenti a vicenda. "Mamma" era orgogliosa di me e l'adrenalina prese il sopravvento su tutto. Incredibilmente, stavo bene. Continuammo fino alla fine del primo round scambiando colpi precisi e spettacolari, almeno dalla sua parte: aveva un'elasticità di gamba non indifferente. Rientrammo all'angolo, Adriano non credeva ai suoi occhi, mi disse che comunque fosse andata io ero vincitore,

perché avevo vinto la mia paura, perché avevo vinto la mia testa. Ma comunque, se avessi vinto, non gli avrebbe fatto schifo. Mi invitò a gestirmi e a dare qualcosa di più nel finale, per convincere i giudici nel caso fossimo pari.

Ancora una volta al centro del quadrato, non volevo accontentarmi. Il round iniziò a bomba da ambo le parti. Avevamo tutti e due un bel ritmo, schivate e rientri con combinazioni, andavamo tutti e due di pari passo, nessuno dei due voleva concedere nulla al proprio avversario, tutti e due volevamo vincere, sembrava quella la finale. Ricordo il tifo, gli allenatori che gridavano e il cuore a mille. Ad un tratto sentii il classico *tatata*, un rumore sordo che sta ad indicare che mancano dieci secondi alla fine del match. Entrai con tutta la mia forza con una combinazione che lo costrinse a uscire fuori dal tatami. Pensai che forse quell'ultimo sforzo mi avrebbe regalato la vittoria. Lui si accorse di questo, provò a replicare ma io scappai iniziando a girare sul tappeto, fino a quando il gong proclamò la fine di quel fantastico match. Ci abbracciammo, felici della performance.

All'angolo, domandai ad Adriano come fossi andato e cosa ne pensasse, rispose che forse era mio, ma che bisognava attendere. I giudici ci stavano impiegando un po' troppo a decidere. Ad un tratto ci chiamarono, l'arbitro prese prima il mio braccio e poi il suo. Dentro di me pregavo e dicevo "ti prego, solleva questo braccio", poi sentii che mi stringeva il guanto. Un brivido attraversò il mio corpo. Era così, alzò il mio braccio, ero in semifinale. Esultai non poco, andai a salutare il mio avversario con l'allenatore, ringraziandoli. Mi fecero i complimenti e via, ad abbracciare tutti. Non era possibile, stavo andando avanti, mi sentivo un po' come quello sfigato di Karate Kid che, un po' a colpi di culo, un po' per bravura, superava turno dopo turno. Meritavo tanto? Chissà.

Ad un tratto un urlo gelò il palazzetto. Ad uno dei semifinalisti che avrei dovuto affrontare gli si era girato il ginocchio, non ricordo cosa si fosse rotto ma soffriva molto. Rabbrivimmo tutti, ricordandoci che era pur sempre uno sport pericoloso. Adriano arrivò verso di me ridendo. Mi chiesi cosa ci fosse da ridere con uno mezzo morto. Mi guardò e mi disse:

«Hai un culo esagerato, sei in finale».

«In finale?» replicai.

«Sì, sì, visto che quello si è fatto male passi di diritto alla finale senza dover affrontare più nessuno».

Domandai altre delucidazioni, me le diede, e continuavo a non capire. Ma ero in finale e mi bastava. Pensai "ma allora il Signore Dio Onnipotente mi vuole bene!"; passammo dal dramma di quel ragazzo, che si era appena rotto un ginocchio, alle risate e alla felicità. Non fu certo un comportamento degno di lode ma non importa. Il più grave ero sempre io.

In finale. Non credevo alle mie orecchie. Non credevo fosse vero. Guardavo Marina. Mi chiedevo se stessi dormendo. Ero al settimo cielo. Al microfono l'organizzatore annunciava la finale scandendo il mio cognome: «Si presentino Zorcolo e Sanna».

Aspettai senza presentarmi subito, volevo risentire il mio cognome rimbombare in tutto il palazzetto. Ancora una volta al microfono quella voce che andava a chiamarmi: «Si presenti Zorcolo, o verrà dichiarato sconfitto». “Cazzo – pensai - ok, capito, arrivo”.

Non conoscevo il prossimo avversario, non sapevo come fosse. Aveva un incontro più di me, quindi forse era più stanco. Era rasato, usava la bandana sotto il caschetto. Per me era brutto anche lui. Domandai al coach se lo conoscesse, rispose di non averlo mai visto, quindi per me aveva un'unica raccomandazione: stargli lontano, studiarlo per un round, visto che erano tre, e fare sempre il solito gioco, toccare, mettere il punto e scappare.

Un'ultima volta sul quadrato, in finale, con il pubblico che guardava solo noi. Una soddisfazione immensa, un ricordo che avrei portato nel cuore per sempre. A quel punto volevo vincere, non mi accontentavo più del secondo posto. Volevo vincere e realizzare un sogno che aspettavo da anni. Volevo vincere per me stesso, perché meritavo quello che ero riuscito a raggiungere con le mie forze, con la mia prepotenza, con la mia coerenza, con la mia voglia di farcela. Solo Dio sa quanto quel giorno avrei voluto quella vittoria.

Via, tutto era pronto, il gong suonò. Al contrario di tutte le raccomandazioni che ricevevo da Adriano attaccai per primo, mettendo pressione, facendo io il match, tenendo il quadrato. Nessun rimprovero dall'angolo, nessun grido, ero io che decidevo. Combinazione e via, quando lui rientrava io ero già fuori dalla sua gittata. Stavo bene, ero forte, e lui era alla mia portata, non faceva paura e non era del calibro dell'avversario che aveva affrontato nel precedente incontro. Il primo round scivolò via senza problemi. Ero avanti con i punti, le uniche raccomandazioni che ricevevo furono di continuare così, al secondo round il sogno si concretizzò, una mia combinazione - jeb, diretto e calcio al fegato - lo mandò ko. Non venni richiamato dai giudici perché il calcio veniva dato d'incontro, mentre lui avanzava, quindi tutto in regola. Rimase al tappeto, il suo allenatore lo esortava a continuare, si rialzò, ma era inutile.

Ricordai quando Dado, in un famoso allenamento, mi aveva detto di tartassare il punto dolorante dell'avversario. Così feci, anche se si proteggeva io entravo con i calci al fegato: uno, due, tre, fino a quando, con un gancio corto, andò giù un'altra volta. Andò giù per l'ultima volta, l'arbitro non poté fare altro che proclamare la fine dell'incontro, avevo vinto. Ci portarono comunque al centro del tappeto. Al microfono venne letto il verdetto: “Vince la finale dei pesi meno 70 kg Roberto Zorcolo”.

Questa volta saltai il consueto saluto di rito e di rispetto, perché andai correndo verso Adriano e, saltandogli addosso, lo abbracciai come un bambino farebbe con il proprio genitore. Lo baciai in fronte, avevo le lacrime agli occhi. Adriano aveva visto vincere campioni del mondo, aveva vinto numerose gare prestigiose e portato atleti di spicco alla vittoria, allenandoli e seguendoli all'angolo, molto più meritevoli di me, molto più preparati e forti. Ma quel giorno, quella mattina, a Putifigari, per un incontro dilettanti, si commosse. Le sue parole furono: «Solo noi sappiamo il perché di questa nostra gioia, il perché diamo tanta importanza a tutto questo. E ora va' via, che non voglio che mi veda piangere». Lo lasciai per non metterlo in crisi.

Andai a salutare il mio avversario e il suo allenatore e poi mi buttai sopra il gruppo degli amici che mi stava aspettando. Lacrime agli occhi, un'emozione indescrivibile, ancora non ci credevo. Stavo per ricevere la mia prima coppa, il mio primo riconoscimento sportivo, una soddisfazione attesa una vita intera, un sogno che si realizzava.

Adriano aveva ragione, solo noi sapevamo il perché di tanta importanza. Gli sforzi, la dedizione, il dolore degli allenamenti, la fatica, le rinunce, la vergogna e l'imbarazzo di tanti allenamenti finiti a metà con il costante pensiero di essere giudicato dagli altri. L'andare contro corrente, contro la famiglia, contro gli amici, contro il parere dei medici, contro tutti quelli che dicevano, se pur bonariamente, che non ce l'avrei fatta, che era meglio se rimanevo a casa. Presi il telefonino e chiamai Fabio, gli raccontai tutto, ero un fiume in piena. Ero felice e il mio entusiasmo era alle stelle. Non sentivo quello che mi diceva. A pensarci bene, forse parlai da solo. Chiamai Dado e iniziai con un monologo lungo mezz'ora. Quando terminai, sentii la voce della moglie: «Un attimo che ti passo Davide». Non mi importava, ripresi a parlare come se nulla fosse. Era il mio giorno, era il mio anno, era la mia festa. Era la mia prima spunta verde sugli obiettivi che mi ero prefissato di raggiungere, Putifigari capitale.

Mentre ero fuori, intento alle mie telefonate, venni chiamato per la premiazione. Entrai e mentre camminavo, avviandomi verso il podio, le gambe mi tremavano: ero felice, felice di quest'epilogo così inaspettato, così bello e lontano da ogni previsione. Un podio di speranza - lo ribattezzai così - che per me era solo l'inizio. Zitti tutti, compresi "mamma" e il "passeggero": per una volta nella vita le voci tacquero, lasciandomi godere quel fantastico momento di gloria.

A quell'incontro ne seguirono tanti altri, crebbi tecnicamente, fisicamente e mentalmente, tanto da potermi permettere i campionati italiani di light e di full contact. Riuscii a combattere e vincere tanti altri incontri, togliendomi altre soddisfazioni, arrivando a confrontarmi con atleti con cui non mi sarei mai sognato di combattere, atleti che, solo al vederli in allenamento, facevano paura. Da quegli stessi

venivo poi ingaggiato per fare da sparring, per me era sempre motivo di vanto e una conferma che avevo raggiunto un livello tale da essermi guadagnato il rispetto dei più forti. Allo stesso tempo, approfittavo io della loro bravura quando avevo incontri difficili.

Fra tutti quelli disputati, tre in particolare sono per me un ricordo bellissimo. Cagliari, contro il campione italiano, Livorno per le qualificazioni ai campionati Italiani e Iglesias, dove affrontai un avversario davvero con gli attributi: cattivo, forte, pesante, tecnico e veloce. Renato Bianto Bovo, soprannominato “Denny the Dog”, tratto dall’omonimo film, era praticamente un pitbull. Era molto temuto perché oltre all’aggressività ci metteva un filo, grosso, di cattiveria. Fuori dal ring era una persona splendida. Simpatico, corretto e affabile, ma dentro il ring, come tutti gli atleti che hanno successo, era spietato. In quell’occasione mi avevano domandato se volessi partecipare ad un gran galà di full contact. Avremmo dovuto fare da contorno a un titolo europeo, aprire la manifestazione. Risposi subito di sì.

Sentivo di dover recuperare gli anni perduti, quindi perché dire di no ad un’altra esperienza? Quello fu il mio ultimo incontro, ma ebbi la fortuna di chiudere in bellezza, perché al contrario di quello che la gente pensava, ossia un facile ko a favore del Pitbull, vendetti cara la pelle. Mi ero preparato bene e a lungo, e ci affrontammo come se non ci fosse un domani, colpo su colpo, round su round.

In precedenza avevo disputato incontri di full contact impegnativi, addirittura battendo il campione italiano nel light per poi perdere contro di lui nel full, in un’altra prestigiosa manifestazione. Avevo quindi avuto già assaporato belle emozioni, ma mai come avvenne per quell’incontro, così tirato, così tanto sospirato, atteso e sognato, un incontro in cui misi alla prova tutto me stesso contro un valoroso avversario conosciuto come un grande picchiatore.

Alla fine del match, dopo essermi spogliato delle mie fatiche e della mia armatura, paragenti e caschetto, andai al centro del ring davanti ai giudici. La mano dell’arbitro sulla mia, sulle mie fasce, mentre loro si consultavano per decidere. Fu il verdetto più lungo della mia piccola carriera. Ad un certo punto l’arbitro alzò il braccio di Renato Pitbull Denny the Dog. Era andata, avevo perso. Ma avevo perso degnamente, soffrendo e facendo soffrire, attaccando e non arretrando, avevo perso dimostrando il mio valore, la mia determinazione e le mie capacità, avevo perso senza dovermi portare a casa i “se avessi fatto”. Per me andava bene così, a mio modo quel giorno vinsi un po’ anche io.

Ricordo che andai verso gli spogliatoi tra gli applausi di tutti: era il mio giorno, nonostante avessi perso era il mio giorno perché avevo dimostrato, ancora una volta, che si può fare. Tutto, se si ha la giusta determinazione, si può fare, anche vincere perdendo.

All'uscita del palazzetto ad aspettarmi c'era il Pitbull. Ci teneva ad invitarmi una bella pinta Ichnusa, anzi più di una. Andammo insieme a cercare un bar aperto. Sembravamo due invasati, entrambi segnati in faccia, chi più chi meno. Parlammo di come si fosse disputato l'incontro e del fatto che io l'avessi preparato così attentamente, ci facemmo reciproci complimenti.

Quel giorno, a livello umano e sportivo, fu per me uno dei più belli. La consacrazione del fatto che lo sport è aggregazione, gruppo, amicizia, fratellanza. È vero che sul ring si era avversari, ma fuori regnava il rispetto.

Pensavo a quanto mi sarebbe mancato tutto questo. Pensavo a quanto mi sarebbero mancati quegli allenamenti, quei dolori, quelle soddisfazioni, quell'adrenalina, quell'odore di palestra che sa di fatica, l'odore dei sacchi, delle fasce puzzolenti, delle borse umide, il rumore sordo mentre si incrociano i guantoni sul ring. Quanto mi sarebbe mancato tutto questo? Tantissimo, sia a livello fisico sia mentale. In pochi anni avevo fatto molto, raggiungendo obiettivi che, a detta della maggior parte delle persone, non sarei mai riuscito a raggiungere. Ma ora che mi ero tolto soddisfazioni pazzesche, cosa avrei fatto per il mio corpo, per la mia mente? Chi e che cosa mi avrebbe dato così tante emozioni? Dove avrei attinto per avere quella gioia, quella determinazione, quell'adrenalina? Era questo che mi chiedevo già da diverso tempo. Ed era questa la mia nuova paura, il mio nuovo passeggero.

Festeggiammo moltissimo quella notte. Non mancava nessuno all'appello: Fabio, Dado, Adriano, Marcolino, Luca, Mario, Enrico, Giancalo, Bruno, Alessio, Tore, Claudia, Lory, Meme, Matteo, Marco, Renato. Fu come un salutarci per l'ultima volta. Ricordo ancora le chiacchiere, il rumore e le voci chiassose delle nostre risate e dei nostri brindisi non troppo silenziosi, ricordo la faccia del padrone del pub, preoccupata e poi sollevata quando ci portò il conto. Ricordo anche la nostra faccia, preoccupata quando arrivò il conto. Fu una serata divertente e indimenticabile, degna di un addio ad una splendida avventura sportiva.

Capitolo 5

I mesi passarono, a salvare la situazione di sedentarietà, anche mentale, fu l'arrivo dell'estate. Fu come un gong che andava ad interrompere riflessioni, paure, nostalgie e rimpianti. La palestra aveva chiuso per le meritate ferie, e io? Io presi la palla al balzo per staccarmi definitivamente, per sciogliere ogni dubbio e avere la scusa per scivolar via senza troppo dolore.

Con gli amici di sempre ci salutammo, promettendoci ogni tanto una rimpatriata o una sana scazzottata con guantoni e birra al seguito. Mi ricordò quando da ragazzino finiva l'estate o la scuola e salutando le persone con cui avevi passato momenti fantastici si aveva l'impressione di salutarli per l'ultima volta.

Per mantenermi in forma continuai a correre la mattina presto. Era il mio passatempo preferito. Ormai tra gli habitués ci conoscevamo bene, con alcuni ci si scambiava un sorriso, con altri un saluto e con altri ancora invece quattro chiacchiere prima di partire alla conquista di quel chilometro in più, quello che ti regala la tua vittoria personale. Ecco quello che mi piacque di quello sport: la sfida con se stessi, l'obiettivo e il raggiungimento di una piccola vittoria solo percorrendo qualche chilometro in più, solo riuscendo ad abbattere quel minuto nel proprio personalissimo tempo, solo riuscendo ad andare un po' più veloce della "gara" o dell'allenamento disputato poco tempo prima. Fu quello che mi piacque, location, obiettivo e, non ultimo, la solidarietà che c'era tra runners.

Non avevo un compagno con cui condividere questo sport. Ma è anche vero che era uno sport che facevo molto in solitario. Musica e chilometri, un viaggio con se stessi, con i propri pensieri, con le proprie emozioni. C'era chi correva per mantenersi in forma, chi lo faceva per scaricare un po' di tensione, chi per preparare una gara o chi lo faceva solo ogni tanto. Quest'ultimi venivano chiamati i corridori della domenica. Io ancora non sapevo per cosa corressi, forse era un mix di tutto, lo facevo per mantenermi in forma, per tenere il fiato, per tenere i polmoni allenati, per scaricare un po' di stress e nervoso e anche perché un giorno mi sarebbe piaciuto preparare una gara, una bella sfida contro me stesso in compagnia di tanti altri che avevano la mia stessa passione. La palestra che frequentavo aveva una bella squadra di persone che correvano. Era bello e anche fastidioso sentirli parlare di tempi, passo, cardio, passo al chilometro, obiettivo e record. Per me era praticamente arabo, ogni tanto li sfottevo, dicendo loro che non facevano sesso se non con il cardio e prendendo il tempo. In uno dei tanti sfottò, un amico che correva seriamente mi domandò come mai non mi fossi ancora iscritto ad una gara, visto

che ero comunque una persona competitiva, a cui piacevano le sfide.

Risposi che non avrei saputo da dove iniziare, non sapevo dove iscrivermi, a cosa iscrivermi per iniziare, non sapevo se sarei mai riuscito a prepararla e quanti chilometri avrei dovuto percorrere, insomma ero completamente un ignorante. Non tardò tanto a darmi le giuste delucidazioni. Era più semplice di quello che pensassi. Mi sarei dovuto iscrivere a una società sportiva che poi a sua volta mi avrebbe dato la possibilità di partecipare alle gare legate alla corsa. Ovviamente non sarebbero dovuti mancare il certificato medico agonistico e un buon paio di scarpe da corsa. Il gioco era fatto. Non persi tempo, il giorno stesso grazie a Daniele, noto a tutti come Dado - omonimo del mio vecchio allenatore - mi iscrissi alla società che poi diventò quella che mi preparò a numerose gare, quella di Alberto e Massimo, la Asd Alipedes.

La gara che avrei dovuto fare era di 21 km. All'epoca mi sembrava un'utopia. Solo il parlarne era già una vittoria. Il gruppo dell'associazione era bello, compatto, fatto di persone giovani e meno giovani, tutti bravi ragazzi che adoravano lo sport, tutte persone simpatiche e molto preparate, costanti, che sapevano tutto riguardo a quel bellissimo sport di cui piano piano mi stavo innamorando. È proprio a causa della loro preparazione che non volli allenarmi con loro; non mi andava di rallentare nessuno, non mi andava di essere "il disgraziato" che dovevano aspettare e per cui stare in pena. Decisi quindi di defilarmi un po', di stare distaccato, di allenarmi quasi in segreto in modo da recuperare qualcosa prima di allenarmi con un gruppo così forte, un po' come feci per la boxe quando mi preparai al turno diurno per poi passare a quello notturno, quello in cui si allenavano gli agonisti. Era fatta dunque, avevo un altro obiettivo, un'altra bella sfida da preparare, una sfida in cui credere e dare tutto me stesso.

Quella sera ero adrenalino, andai a cena fuori con la mia amata Claudia, la mia nuova compagna e moglie, un'altra santa donna che mi avrebbe sopportato e supportato. Eh sì, perché se nella salute non sono mai stato fortunato, con le donne invece sì: sono sempre riuscito a trovare belle persone, due ex mogli, due figlie fantastiche e un buon rapporto con tutte. Tra una portata e un'altra mi resi conto che parlavo a raffica. Ero felice di questo nuovo obiettivo, di questa nuova sfida. La serata procedeva alla grande, antipasti, buona compagnia, buon vino, bella gente, bella serata, bello tutto. Ma, ad un tratto, una fastidiosa tosse iniziò ad insidiare la serata. All'inizio non le diedi peso, fino a quando, insieme alla tosse, iniziai ad avvertire anche un senso di soffocamento, e quello non era di sicuro un buon segno. Il fastidio e l'affaticamento respiratorio diventarono tutto ad un tratto insopportabili, e il panico non tardò ad arrivare. Chiamai il proprietario del ristorante - era un amico - al quale chiesi di chiamare immediatamente un'ambulanza.

Claudia mi guardò pensando che stessi scherzando. Vedendo poi la mia espressione, capì che non

si trattava di un gioco. Come tante volte si vede in televisione e quasi mai si vive nella realtà, si alzò un signore esclamando la classica frase da film: «Sono un medico, fatelo respirare».

“*Stigrancazzi*” pensai io. Fatelo respirare, con cosa e come? Mi sarebbe piaciuto ridere ma il fiato era talmente poco che risparmiassi anche quello. Nel ristorante c’era quello strano silenzio che non ti aspetti. Non sentivo il rumore delle posate che poggiano sui piatti, non sentivo il chiacchiericcio delle persone, non sentivo neanche i profumi se non quello del mio sudore che sbrinava panico e paura. In quelle circostanze non ti importa se stai rovinando una cena di lavoro o una cena romantica, pensi solo a cercare di star bene, a non perdere il controllo e a portare la pellaccia a casa. Il medico saccente che si era offerto di fare l’eroe sulla mia pelle, fortunatamente era un immunologo, diciamo che in quella occasione ebbi davvero una bella dose di culo. Mi domandò cosa avessi con me, risposi «Bentelan in pastiglia e in fiale» sorrise e mi disse di stare tranquillo.

Prese il telefonino, chiamò un’altra volta l’ambulanza dicendo che c’era un paziente in shock anafilattico. Quelle parole rimbombarono nella mia testa come un quando un prete, in un momento di esaltazione durante la predica, alza la voce mentre tu soavemente dormi.

Cazzo, di shock anafilattico si muore! Non posso dire che il panico per un attimo non avesse preso il sopravvento. Pensai addirittura di confessarmi con il cameriere, sapevo che in punto di morte, non avendo il prete disponibile, ci si può confessare con il primo che capita.

Quando il medico sollevò la mia maglietta per ascoltarmi il respiro ci fu come un boato silenzioso tra gli ospiti del ristorante. Chinai il capo per vedere cosa avesse richiamato tanto scalpore: il mio corpo era invaso da mille rigonfiamenti piccolissimi, come tante punture di zanzara, quelle brutte però, che lasciano il prurito per giorni. Il medico, intanto, a distanza di pochi minuti l’uno dall’altro, mi iniettava il Bentelan. Ero felice di avere una così bella persona al mio fianco, era delicato, simpatico e professionale, non faceva trasparire più di tanto la gravità della situazione. Domandò che cosa avessi mangiato durante la cena, il cameriere elencò il menù delle portate arrivatemi fino alla crisi asmatica, ma venne interrotto quando nominò “*istapparasa*”, le lumache di terra. Mi guardò e con un sorrisino mi domandò se intendessi suicidarmi, ricordandomi che le lumache per gli asmatici sono deleterie, poiché contengono il 90% degli acari, in pratica un allergene che per me risultò deleterio. La mia mente intanto frullava, ero andato a cena a festeggiare una nuova avventura e mi ritrovavo sdraiato per terra, moribondo per un alimento bastardo che mi stava mandando al Creatore e con la consapevolezza che l’asma era sempre viva e presente dentro di me. Che tristezza.

Finalmente arrivò l’ambulanza, il respiro ormai era davvero corto, mi fecero subito una flebo e un’endovena di cortisone e non ricordo cosa. Mi caricarono sulla barella, mentre le persone del

ristorante, molto carinamente, mi auguravano buona fortuna. Claudia mi seguì in ambulanza. Andrea Lilliccu, il mio amico ristoratore, un tenerone, aveva gli occhi lucidi, non mi lasciava la mano, solo quando gli feci l'occhiolino mollò la presa.

L'ambulanza andava forte, sentivo i medici che parlavano della prima somministrazione dei farmaci, dicevano che ero sveglio e rispondevo bene, anche se la situazione era comunque grave. Quel cinismo non mi era mai piaciuto, per legge devono dirti tutto, ma farlo con delicatezza e sobrietà nei confronti di chi al momento sta vivendo una situazione drammatica non sarebbe male. Non credo che nelle università insegnino questo, anche se, per me, dovrebbero farlo. Il viaggio verso l'ospedale sembrava non dovesse finire mai. Una delle cose più fastidiose era il mal di mare che creava la barella all'interno della scatola a quattro ruote. In quei momenti riaffiorarono ricordi che ormai avevo dimenticato o rimosso: mi venne in mente la prima volta in cui mi capitò di venire soccorso da quella fastidiosissima e chiassosa "macchina". Arrivò sotto casa svegliando i vicini. Ero avvolto da una coperta pesantissima, era inverno, non respiravo, ma pur essendo in una condizione non ottimale ero sempre un bambino. Un bambino che guardava, osservava, viveva, giocava e che per la prima volta, saliva su un "oggetto" che fino a quel momento aveva solo visto in tv. Ricordo che ero talmente felice che domandai di accendere la sirena. Mia madre sorrise, era visibilmente spaventata ma la mia innocenza la rincuorava. I medici, dopo avermi fatto il primo trattamento, mi accontentarono e mi fecero sedere addirittura davanti. Solo il fatto di vedere che loro avevano il potere di passare in tutte le strade che volevano, contromano, con il rosso, correndo a più non posso, mi piaceva, mi distraeva e l'attacco d'asma non faceva più così tanta paura.

In quel tratto di strada, in quei chilometri che separavano il ristorante dall'ospedale, ebbi come un ritorno al passato, rievocando nella loro tragicità bellissimi ricordi. Il mezzo si fermò, eravamo arrivati a destinazione, respiravo davvero a fatica, sentivo le mani informicolate, chiesi di potermi sedere ma un infermiere rispose negativamente. Mai dire di no ad un asmatico in cerca d'aria, diventai subito nervoso tanto da richiamare l'attenzione del medico che, tranquillizzandomi, mi disse di cercare la posizione a me più congeniale, diede un'occhiataccia all'infermiere e proseguì con la terapia. Un'altra squadra di dottori mi aspettava con tutti gli onori e i medicinali che richiedeva l'occasione: flebo, ossigeno, endovene al volo, pastigliette, ricchi premi, fischia e scoppia e scintillanti. In pratica avevo tutto. Quando mi portarono nella stanza degli orrori, una dottoressa apparentemente tranquilla mi disse:

«Ok, allora, ok, allora, ok, allora, stia tranquillo».

Io risposi «Va bene» e lei proseguì «No, davvero, stia tranquillo».

«Ok, sto tranquillo».

«No no, davvero davvero, stia tranquillo perché è in buone mani».

Non avevo il fiato per risponderle, sembrava una pazza, ma guardai il medico che mi stava facendo un'endovena e anche senza parlare mi capì subito e sorrise. Pensate solo un attimo a quanto è difficile esprimersi, parlare o solo respirare quando si è in piena crisi asmatica, dire le proprie generalità, quindi il proprio nome, o l'età. Tutto diventa difficile, per alcuni sembra assurdo, ma purtroppo è così. La postura cambia, si assume una posizione storta come se si volesse raschiare aria cercandola da tutto il corpo, la vista si annebbia, tutto diventa strano, come se si vivesse in un brutto sogno, tutto è confuso e triste e si ha solo voglia che finisca quell'orribile momento.

Ma, come in tanti documentari, come in tante interviste, in tanti film, arriva il momento in cui tutto sembra passare, tutto sembra più leggero, tutto sembra più bello. Quel momento di soavità, come lo chiamai io, durò una frazione di secondo. Non durò tanto perché sentii le mani del dottore battere forte verso il mio viso, mi chiamava «Roberto, Roberto!» e subito dopo udii la voce dell'infermiera che diceva «Eccolo, è tornato».

Già, tornai, era la prima volta che mi capitava una cosa del genere. Era la prima volta che mi lasciavo andare e perdevo il controllo, ancora oggi non riesco a capire come feci, non riesco a capire come un asmatico patentato come me possa essere andato così tanto fuori strada. In ogni caso, la situazione andò sempre peggio, ripresi conoscenza ma i polmoni non rispondevano. Il ricovero era dovuto, avvertirono mia mamma, il che voleva dire che, praticamente, ero nella merda! Quando avvertono un familiare, vuol dire che la situazione è critica. Fu in quell'anno, in quell'occasione, che ricevetti la mia seconda estrema unzione. Un'occasione in cui parlavo di sport, di sogni, di obiettivo, di gruppo, di progetti, e fu in quella occasione che pensai, per la prima volta “cazzo fai progetti, se non sai se arrivi a domani?” E via poi con le classiche frasi fatte, “vivi il momento, non pensare al domani, vivi il presente”, e tutte quelle menate in cui poi io stesso neanche credo. Perché progettare è bello, perché ti fa sognare, ti mette il buon umore, ti dà carica; che vita sarebbe senza progetti? Poi se il destino ha deciso di prenderti prima allora *stigazzi*, ma intanto che fai? Non lo prenoti un volo ad un prezzo vantaggioso? Io credo di sì.

In quell'occasione capitai in un reparto di vere e proprie teste di cazzo. Già, purtroppo succede. Soffrivo molto ma agli infermieri sembrava non interessasse, non avevano capito, secondo me, il grado di gravità in cui versavo, non avevano capito quanto io stessi male e quanto fossi più verso la bara che il televisore. Vedevo tutto sfocato, mia mamma mi teneva la mano ma non potevo contare neanche su di lei, potevo solo contare su me stesso, sulla mia concentrazione. I farmaci non sembravano efficaci, o forse ero io troppo grave per sentire benefici. I medici, come gli infermieri, passavano di rado; in

pratica se avevi un attacco improvviso eri fregato. In quei momenti ti salva lo spirito di sopravvivenza e la consapevolezza che sei solo. È una sensazione bruttissima, senza fiato non puoi urlare, non puoi parlare, comunichi a gesti. Avevo una rabbia incredibile addosso per il modo in cui venivamo trattati, per il menefreghismo di quei quattro dottori e infermieri che andavano là giusto per fare le loro ore di lavoro.

Ho sempre pensato che chi sceglie quel mestiere debba avere una sorta di “occhio” in più, quella sensibilità verso il paziente che va oltre lo stipendio e che spinge a cercare con passione di aiutare il prossimo. È solo poesia la mia, la realtà era altro. Le forze mi abbandonavano, non riuscivo neanche ad andare in bagno, dovevo fare i bisogni in una padella. Chi, purtroppo, sa di cosa parlo, conosce anche quella sensazione di vergogna, di pudore, di intimità violata, e il bagno di casa tua che, tutto ad un tratto, diventa un sogno, un miraggio, un desiderio che non avresti mai pensato di dover arrivare a desiderare. Avevo paura di addormentarmi; i polmoni mi facevano male, anche se in realtà a dolermi era tutta la gabbia toracica, a causa della cattiva postura. Ma la cosa che più mi sconfortava era il fatto che quei farmaci che solitamente mi facevano effetto, rimandandomi alla mia amata casa, non producevano risultati. Era deprimente anche per chi, come me, era abituato.

Dopo due settimane di vera agonia, finalmente si iniziarono a vedere dei miglioramenti. Ricordo la prima volta che provai ad alzarmi dal letto: rischiai di svenire, non avevo forze e la testa girava come una giostra, cosicché per spostarmi usavo una sedia a rotelle. Non volevo che nessuno venisse a trovarmi, non mi andava mi vedessero in quelle condizioni, così malato, debole, vulnerabile, triste e abbattuto.

Pensavo a quando sarei uscito, ai miei progetti sportivi, ai miei sogni, a quello che mi sarebbe piaciuto realizzare e quanto avrei dovuto lavorare per recuperare tutto il tempo perso. Tutto il fiato che avevo guadagnato negli allenamenti era andato perso, vivevo tra lo sconforto e la voglia di rinascere. Mi spaventava moltissimo il fatto che dovevo riiniziare da zero, mi dispiaceva che per l'ennesima volta venissi scippato dei miei risultati, del mio entusiasmo, del mio tempo, mi dispiaceva e mi faceva male, piangevo dal nervoso, ma purtroppo non potevo permettermi neanche quello visto che poi ne risentivo a livello polmonare.

Tutto era confuso, confuse le giornate, le chiacchierate, le ore, i giorni, i pensieri ma soprattutto i sogni; penso che sarebbero stati fonte di ispirazione per Dario Argento talmente erano brutti e contorti. Ero imbottito di farmaci, gonfio da provare fastidio nel guardarmi allo specchio, in poche parole, per farla breve, un relitto abbandonato.

Dopo quattro settimane di ricovero mi fecero uscire sulla parola, come un carcerato. La parola

data era che se mi fossi sentito appena appena male sarei dovuto rientrare immediatamente in ospedale.

«Certo» risposi io. Avrei detto e firmato qualsiasi cosa pur di uscire da quel puttanaio. Di sicuro se mi fossi sentito male un'altra volta mi sarei fatto ricoverare in un altro posto e non là, dove non ero stato seguito adeguatamente. I farmaci da prendere mi arrivavano addirittura da casa: una condizione così brutta, in tanti anni di malattia, non mi era mai capitata. Nullità nelle diagnosi, nel prendersi cura dei pazienti, cosa che penso - o meglio, pensavo - fosse alla base del loro lavoro. Per fortuna però fino ad allora quella era l'unica esperienza negativa con gli ospedali e con il personale sanitario, e l'unica nota negativa era averla dovuta provare proprio nel momento più sbagliato dell'intera storia patologica della mia vita.

Indovinate quale fu la prima cosa che feci quando rientrai a casa: andai in bagno, il mio adorato bagno, quello che mi accoglie con tanta discrezione, amore, dolcezza, serietà e riservatezza come nessun altro. Evitai di guardarmi allo specchio, non mi andava; non mi andava di vedermi gonfio e con la pelle "strana", come la definivo io. Ripensandoci la pelle non aveva nulla, ero solo condizionato mentalmente e vedevo tutto sotto un'altra luce, quella nera della paranoia. Andai in doccia, e fu la doccia più bella e intensa che ricordi. Mi sedetti sul piatto facendo scorrere l'acqua sul mio corpo, aggiungerei peloso, visto che non facevo una ceretta da un mese e mezzo. Una doccia calda che volevo che lavasse via tutto: pensieri, malattia, degenza. Volevo lasciare tutto su quel piatto e riconquistare la serenità che avevo perso. Sapete quanto è bello riabbracciare il proprio letto? Le proprie lenzuola, il proprio cuscino, il telecomando, la tv via cavo? Io penso che chi non ha provato una lunga degenza non sappia bene di cosa parlo. Beh, sappiate, voi fortunati, che per noi sfortunati invece queste sono sensazioni uniche, stupide e frivole ma talmente belle da sembrare oro.

Mi addormentai come un bambino, con gli scattini, sognando elefantini blu e altre cose meravigliose, ero ripartito bene, lasciandomi Dario Argento alle spalle e pronto a ricominciare, anche se la strada sarebbe stata molto lunga e difficile. Ero dunque pronto a recuperare quel mese che avevo perso lungo il cammino. La prima cosa che mi ero ripromesso di fare, appena mi fossi svegliato, era chiamare la mia dottoressa, la signora Rottermeier, Miss Simpatia e reginetta del ballo, vincitrice di anni e anni di concorsi legati alla sensibilità. Era lei che dovevo chiamare; ero pronto a essere preso per coglione, ma ero anche pronto a seguire i suoi consigli e la sua cura. Il secondo passo era riorganizzarmi, prendere atto di quello che era successo dando il via alla rinascita.

Mi fiondai in ospedale, parcheggiai la sedia a rotelle provando a camminare da solo, ma era difficile e faticoso, mi reggevo caricando il mio peso sulla spalla di Claudia, entrai nell'atrio dell'ospedale e con mia grande fortuna incontrai subito il Führer, altro nomignolo simpatico. Appena

mi vide rimase impassibile, io la salutai ma lei non rispose subito, guardò una cartella che aveva tra le mani, poi spostò lo sguardo su di me e mi chiese «L'hanno investita? Saliamo nel mio studio, sempre se ce la fa nell'arco della giornata». «Il tempo passa – pensai - ma la stronzagine e simpatia della dottoressa non mutano di una virgola, almeno non in meglio». Volle controllare tutto, prima di visitarmi, medicinali, terapia e farmaci, e non fece altro che scuotere la testa a destra e a sinistra. Era chiaramente contrariata, ma non riuscivo a capire da chi e perché. Finalmente, dopo circa un'oretta proferì parola: «Possibile che con tanti anni di malattia non sapesse che le lumache di terra contengono acari? Possibile che sia stato così sciocco? Disattento? Leggero? Inopportuno, immaturo e se mi è consentito dirlo un po' tonto?» Secondo me, in quella occasione, mancava un bel calcio sulle palle e il quadro clinico sarebbe stato bello che chiuso. Risposi di no, che non sapevo nulla.

«E sua madre?» proseguì. Sarà stata pure brava ma in quell'occasione mi fece un po' girare, ero molto nervoso e non risposi tanto bene, rigirai la domanda: «Ma secondo lei, se avessi saputo che quelle lumache mi avrebbero fatto male, le avrei mangiate? E soprattutto, mia madre che cosa c'entra?» Non rispose, capendo che i toni si stavano alzando e che io mi stavo inalberando proseguì a leggere e scrivere in un silenzio imbarazzante. Mi pentii di averle risposto un po' sgarbatamente, ma in quelle condizioni il sistema nervoso non è facilmente controllabile, così come la rabbia e l'impulsività. Tutto si amplifica, è sempre stato un grave problema quello del controllo del nervoso.

La dottoressa alzò lo sguardo e parlò. Il mio quadro clinico non era dei migliori, non era opportuno scherzarci sopra, né rischiare facendo sforzi o sport. La cura che avrei dovuto affrontare sarebbe stata lunga e forte, tutta a base di cortisone, con day hospital trascorsi in quella struttura. Flebo, pastiglie, erogatori e aerosol. Ogni settimana sarei stato monitorato con spirometrie e test legati all'ossigenazione del sangue. Senza contare tutti i controlli che avrei dovuto fare nell'immediato, con lastre, esami del sangue, test e tutto quello che serviva per iniziare il trattamento per un caso grave di enfisema polmonare, con crisi asmatica allergica e da sforzo. In una parola, ero fottuto.

Provavo ad articolare una risposta, ma dalla mia bocca non usciva nulla. Avevo il cervello a mille, gonfio di parole da dire ma nessuna disponibile da usare. Ero confuso, nella mia mente rimbombava lo stop sullo sport, le medicine gli esami, i farmaci che mi avrebbero indebolito, ero nel pallone. Triste e per la prima volta senza parole. Ero talmente assorto che la dottoressa mi chiamò un paio di volte per richiamare la mia attenzione. Subito dopo entrò l'infermiera che mi avrebbe accompagnato a fare i primi esami, strinsi la mano alla dottoressa e la salutai ringraziandola.

Mentre la guardavo, finalmente le uscì una parola di conforto. «Coraggio, non si faccia abbattere e vedrà che ne uscirà anche questa volta». Quelle parole mi rincorarono, specie perché dette da lei che

fino ad allora mi aveva trattato come una semplice sagoma cui dare una diagnosi, ma allo stesso tempo mi facevano pensare. Se avevo fatto “sbottonare” la Dottoressa Ghiaccio voleva dire che ero proprio nella merda; in pratica avrei preferito essere ancora quella sagoma a cui presentare una diagnosi senza pietà, piuttosto che sentirla finalmente umana, mentre mi leggeva il mio stesso necrologio.

Lasciai lo studio e mi avviai per fare i primi controlli. Nella sala dei prelievi, pensavo e ripensavo a quello che mi era stato detto, al fatto che mi sarei dovuto fermare, ai medicinali che avrei dovuto prendere, alle flebo, agli erogatori, ai day hospital, all’indebolimento e alla prospettiva di non fare più sport. Camminavo e pensavo, pensavo e camminavo, pensavo camminavo e sorridevo. Sorridevo perché non ero intenzionato a fare tutto quello che mi era stato detto, non avevo intenzione di farmi imbottire di farmaci, non avevo intenzione di diventare un Buddha gonfio di cortisone. Decisi di trovare un’altra soluzione.

Era ovvio che dovessi seguire una cura, ma con quali modalità? Dimezzando tutto.

Fu una mia idea, non è un invito a fare la stessa cosa. Fu un azzardo a mio rischio e pericolo. Evitai per prima cosa i day hospital, quelli in cui sarei stato costretto a fare delle bombe di cortisone via endovenosa, e ne assunsi lo stretto indispensabile per poter uscire dalla fase acuta di quella fortissima crisi. Allo stesso tempo facevo delle lunghe passeggiate, in modo da risvegliare la muscolatura, riossigenare i polmoni con aria pulita, fresca, limpida e frizzante. L’aria di casa mia, quella della nostra terra, l’amata Sardegna. Un amico della zona del nuorese, Peppe Cosseddu, era un amante delle passeggiate nei boschi, quelli impervi in cui devi stare attento a dove mettere i piedi. Respirare quei profumi e quella purezza era un toccasana per il corpo, ma soprattutto per la mente che pian piano, in quelle lunghe camminate, ricominciava a parlarmi, a parlarmi positivamente di tutti i miei progetti e dei sogni che pensavo di aver perso.

Ora, provate ad immaginare un posto fantastico, incantato e dimenticato da Dio. Beh, sì, in quel posto dove amava portarmi Peppe non vedevi un’anima per chilometri, per giorni, per settimane. Era molto più facile trovare qualche cinghiale con famiglia al seguito o altri tipi di animali. Salite, discese, pianura, era quello il lavoro che stavo facendo. Quando rientravamo al rifugio ero stremato. Peppe preparava la cena, a base di maialino e un buon vino nero, mentre io consumavo l’antipasto a base di aerosol. Un recupero al naturale paga sempre. Dopo circa due settimane il mio azzardo, la mia pazzia nel rifiutare metà dei farmaci forti a base cortisonica, iniziava a dare i suoi frutti. Mi sentivo meglio, e non avevo l’indebolimento dato dai farmaci, anzi. Avevo voglia di fare, le gambe e i polmoni reagivano bene, non avevo l’affanno e potevo respirare anche con il naso. La convalescenza durò di più, ma il fisico, rinunciando a quelle bombe, reagì decisamente bene. Insieme al mio miglioramento,

arrivò anche il momento di rientrare, lasciando quindi quel luogo incantato, quella montagna che mi fece da medico riabilitatore per rientrare in città, rientrare a Cagliari.

Abbracciai Peppe ringraziandolo per la bellissima ospitalità, per l'accoglienza e la pazienza nel sopportare i miei lamenti durante le passeggiate curative. Ero triste nel lasciare quel luogo che a me sembrava magico, triste nel dover tornare nel caos cittadino, ero triste e basta. Quel momento mi ricordò quando da piccolo lasciavo un ospedale in cui avevo soggiornato per tanto tempo. Per quanto assurdo mi dava dispiacere abbandonarlo. Appena rientrato a casa fissai subito un appuntamento in ospedale per vedere i miglioramenti ottenuti in Barbagia. Ero ottimista, ma a darmi ragione ci volevano i medici, le macchine e gli esami. Intanto l'umore era a mille, e quando la testa funziona bene tutto il resto è sempre più leggero e facile da affrontare.

Al mattino, anzi di buon mattino mi avviai per i primi esami. Quale di questi vuole che tu ti svegli presto? L'odiatissimo esame del sangue, naturalmente. Volevo evitare la Dottoressa Sorriso, visto che avevo saltato i day hospital e non avevo voglia di sorbirmi ramanzine bibliche, così evitai il suo reparto. Prima o poi mi avrebbe beccato. Ovvio che l'esito dell'esame del sangue non lo avrei avuto subito, quindi desideravo quanto prima fare la spirometria. Quella macchina avrebbe consacrato la mia vittoria o proclamato la sconfitta. Ero curioso, sembravo un bambino, per la prima volta non vedevo l'ora di fare tutto e subito, sotto l'occhio stupito dei medici. Arrivato al piano superiore per eseguire quella tanto attesa prova incontrai mio malgrado la Dottoressa Simpatia, che con un'occhiata di sbieco e continuando a chiacchierare disse: «Poi mi spiega il perché».

Io sorrisi, ma lei mica tanto. Entrai dall'infermiera più sarda dei sardi. «*Allorra Rroberto*, come stai?»

Risposi «Come un vecchio» e non era una battuta, purtroppo. Tappai il naso con l'apposita mollettina, misi il rotolino in bocca e via, ero pronto per l'esame.

«Soffia *soffiasoffiasoffiasoffiasoffiasoffiasoffia* più forte, più forte, più forte, più forte, più forte, dai Roberto dai dai dai dai...» poi svenni.

“Ma che cazzo mi fai soffiare così forte se ho il fiato contato?” pensai.

È come quando da pischello si andava in ristorante con la morosa e quella ordinava, ordinava, ordinava... Cacchio ordini che i soldi son contati?

Ricordo solo di essermi svegliato e ritrovato in ospedale, ero talmente stordito che pensavo di esserci arrivato da casa e in ambulanza. Solo dopo alcuni minuti realizzai cos'era successo.

«Cazzo!» esclamai.

L'esame, Nuoro, Peppe, le passeggiate il buon vino, il formaggio, i salumi, tutto vanificato?

«Esame balordo?»

«Ma no - rispose ridendo un medico - l'esame è andato bene, ma lei non sarebbe dovuto svenire».

Dopo aver subito le prese in giro dei presenti finalmente mi ripresi del tutto, così da vedere con i miei occhi come fosse andato l'esame. Ovviamente non potevo pretendere di aver fatto un qualcosa che solo somigliasse ai dati e ai risultati di quando ero bello, prestante e in forma, ma la speranza era osservare un micro miglioramento. Impugnai il grafico e, leggendolo con il medico che in quel momento era presente, vidi con mia grande sorpresa e piacere che sì, ero lontano da una possibile mezza maratona, ma intanto l'enfisema regrediva e i polmoni reagivano alla grande. Ero convintissimo che, al contrario di quello che tutti pensavano, mi sarei ripreso in tempi non così lontani.

Non avevo voglia di affrontare la mia dottoressa. Le dovevo molto, avrei continuato a seguire la sua cura, ma il mio corpo, le sensazioni, quello che potevo fare per me, lo sapevo solo io. Quindi andai via senza salutarla. Forse fui un po' cafone, ma ero talmente felice che non desideravo scontrarmi. Andai via baldanzoso, fiero, contento della mia performance "da dottore". La cosa che più mi faceva paura era pagare quella sgradevole sensazione di costante malessere e debolezza provocati dal cortisone, non lo accettavo. Avevo voglia di riprendere in mano la mia vita, quella sportiva, quella delle corsette al mare, quella della bici, del nuoto e dei progetti, e così andai via.

Il piano prevedeva la continuazione degli allenamenti che, insieme al mio amico Pepe, avevo iniziato a Nuoro. Piccole passeggiate alternate a qualche corsetta blanda, leggera. Una sorta di camminata veloce per riattivare la muscolatura. In quel frangente di tempo in cui, per le mie passeggiate, frequentai ancora di più il litorale, notai che prendeva sempre più piede un altro sport da spiaggia, il beach tennis. Una sorta di campo da beach volley, con la rete montata molto più bassa, due racchette rigide e dure, stile racchettoni ma molto più evolute, e una pallina morbida che, a parte il peso, era uguale in tutto e per tutto a quella da tennis. Avevo molti amici e conoscenti che praticavano quello sport, quell'ambiente: li definivo, li definivano, e li definiscono i "fighetti". Il gioco era veramente accattivante, bello, interessante. Si praticava all'aria aperta, era faticoso perché svolto sulla sabbia, e tecnico perché dovevi avere una sensibilità non indifferente nel calibrare forza, potenza e tecnica.

Questo gioco era disegnato per chi comunque aveva attitudine allo sport, agilità, testa, controllo, fiato e preparazione atletica e fisica. Mi ripromisi di fermarmi a chiedere informazioni se ne avessi avuto l'occasione, perché in ogni caso i personaggi un po' particolari mi erano sempre piaciuti quindi perché non provarci, visto che là, di personaggi strani, me compreso, ce n'erano tanti?

Piano piano continuavo a migliorare, piano piano scalavo a mio piacere e sentimento i farmaci

che mi avevano dato come cura, constatando con gioia che i risultati legati alla salute arrivavano, anche senza imbottirmi di medicinali. Dopo diverse settimane, i ritmi di allenamento erano tornati a pieno regime. Ero contento di quanto stava accadendo al mio corpo ma soprattutto alla mia vita: era l'ennesima possibilità che mi veniva concessa, quindi dovevo darle un senso, dovevo dare un senso a tutta quella grazia, dovevo impegnarmi, fare qualcosa per ringraziare il mio corpo. E quale miglior premio se non quello di preparare una mezza maratona?

Avevo ancora un paio di settimane prima della tanto attesa gara, quindi decisi di provare un lungo di corsa, ma non troppo, non volevo sforzare più di tanto il mio corpo, ancora debole dalla lunga degenza. Rientrai a casa, suonai a lungo il pianoforte per rilassarmi, andai a letto sfinito dai pensieri e dalle emozioni, quelle che ancora avrei dovuto vivere. Programmai la sveglia alle cinque del mattino, perché avevo voglia di alzarmi presto, di sentire quell'aria frizzante che adoravo. Passai una notte serena, la sveglia fece il suo dovere e quindi pronti, nuovo giro nuova corsa. Ero di nuovo in giostra, quindi inserii il gettone. Preparai la colazione, caffettiera da sei, quattro fette biscottate alla marmellata e via, verso l'armadio con la borsa a portata di mano.

Preparai meticolosamente la borsa, assunsi i miei amatissimi medicinali del mattino e partii verso la palestra. La vespa, la mia fedelissima vespa, incalzava la strada deliziandomi di uno spettacolo bellissimo, l'alba sul mare. Respirai a pieni polmoni quell'aria fresca del maestrale che baciava la mia mattina, e fu a quel punto che feci una riflessione.

Ma quanto ero felice? E soprattutto, quanto cazzo ero fortunato?

Come al solito arrivai troppo presto, la palestra era ancora chiusa ma avevo la borsa, le scarpe, tutto quello che mi serviva, e quindi mi cambiai in strada. Non potevo aspettare un minuto di più, programmai il cellulare giusto per avere una guida riguardante il passo e i chilometri che avrei dovuto fare.

Avevo iniziato il gioco più bello del mondo: lo sport.

Come percorso scelsi quello dello stagno di Molentargius, per ammirare i bellissimi fenicotteri, per poi ricollegarmi al litorale del Poetto. Non volevo farmi mancare nulla. Mi piaceva quel mix di strade e di emozioni in quella fresca mattina. Era tutto come avevo programmato, come lo avevo sognato e immaginato in tante notti trascorse in ospedale. Sulla mia strada non incontrai nessuno, c'ero io, il rumore dei miei passi, il cinguettio degli uccellini e qualche gallo che iniziava a svegliarsi, dopo di me ovviamente: sembrava di vivere un sogno. Le gambe andavano serene, i polmoni funzionavano appieno, la macchina non aveva problemi e poteva dunque stare su strada, senza aver paura di nulla. Obiettivo, dunque, dieci chilometri, senza troppi se, né, ma o forse. Dovevano essere quelli e basta.

Avevo fiato, dopo i primi cinque chilometri mi accorsi che andavo talmente bene che decisi di continuare per altri due, quindi sette all'andata e sette al ritorno, per un totale di 14 km. Se fossi riuscito a finirli sarei stato un grande, e mentalmente pronto per la mezza maratona.

I chilometri passavano sereni, il mio passo non era veloce ma mi dava la possibilità di non esagerare con lo sforzo fisico. Mi godevo tutto, il panorama, il fresco, i rumori della natura e soprattutto il fatto che stessi correndo. Mi fermai dunque al settimo chilometro e tornai indietro. Il posto cominciava a popolarsi dei soliti appassionati, ogni volta che incrociavo un viso conosciuto scattava la classica frase “*Ejaaa, bentornato*”; faceva davvero piacere sapere che si erano accorti della mia assenza. Quella ulteriore situazione mi diede la carica positiva per continuare. Terminai i miei 14 km senza intoppi; i polmoni stavano bene, le gambe giravano e il “passeggero” con tutte le sue paranoie era zitto, fermo. Avevo vinto io quell'allenamento, ero al settimo cielo.

Rientrai a casa felice. Voi avete una vaghissima idea di cosa voglia dire, per una persona che non ha mai potuto fare sport, correre, giocare o fare a botte per potersi difendere dai bulli, preparare una gara sportiva legata alla corsa?

Quella che i medici dicevano che non sarei mai stato in grado di preparare, di fare e di portare a termine? Beh, ve lo dico io ora, è pura gioia e commozione.

Quel giorno che sembrava così lontano finalmente arrivò, o meglio, arrivò la vigilia, ossia il giorno in cui si ritira il pacco gara contenente tutto il necessario per poter disputare la competizione. Nel pacco gara si trova la pettorina, o pettorale, la maglia regalata dall'organizzazione della manifestazione, il microchip che serve a garantire la correttezza della gara e del percorso: che ne so, se ad un tratto tu decidi di prendere il bus o di farti dare un passaggio in moto da un amico, tagliando metà percorso, ecco, non lo puoi fare, perché con quel chip obbligatoriamente dovrai passare per dei piccoli step che rileveranno la tua andatura, il tuo tempo, chi sei e cosa stai facendo. Vi dico questo perché sono una di quelle persone che ignorantemente, tutte queste cose le ha pensate. In palestra c'era fermento, tutti parlavano della gara, mi piaceva il fatto che ci fosse quest'attenzione ed emozione. Non ero solo e non ero il solo a vivermi quell'emozione.

Quando arrivai, alcuni amici mi accolsero con un'energia che conoscevo, quella della competizione. L'adrenalina che circolava era palpabile, si poteva annusare. Mi domandarono se avessi già ritirato il pacco, dissi di no, che non sapevo dove ritirarlo. Si misero a ridere, uno di loro fece una telefonata e guardandomi mi disse «Ro', sereno visto che sei un novizio, ti omaggiamo della nostra solidarietà, ti ritiriamo tutto noi». Sorrisi, gli diedi la mano e lo ringraziai. Daniele Solinas era il numero uno, sempre attento e gentile nei confronti di chi, come me, stava iniziando. Attesi quella

maglia, quell'attrezzatura, come un bambino aspetta che passi la mezzanotte la vigilia di Natale, per poter aprire il suo prezioso dono. Quando arrivò l'amico dell'amico dell'amico e mi consegnò tutto, feci un respiro profondo, non volevo sembrare un bambinetto. Invece mi misi in un angolo, non scartai il tutto ma lo strappai proprio, volevo vedere immediatamente cosa c'era dentro. Mi accorsi che c'era anche una spilla che andò direttamente a conficcarsi nel dito. Ero talmente felice che le lacrime di commozione e dolore si mischiarono fra loro. Feci un urlo dentro una bottiglia che poi avrei aperto direttamente a casa, stile Paolo Villaggio. Ero felice, quindi in quel momento avrei sopportato tutto. Era fatta, avevo la mia prima pettorina, avevo la mia prima gara di corsa, che emozione!

Piano piano ripercorrevo mentalmente tutto il cammino sportivo, i sì e i no dei medici e gli incoraggiamenti dalle persone che mi volevano bene.

Mentre mi perdevo nei miei pensieri, una voce mi richiamò alla realtà: era quella del mio amico Simone Gallo.

«Mi raccomando mangia molta pasta, stanotte». Sorrisi, gli diedi la mano promettendo che avrei seguito il suo consiglio.

I carboidrati, prima di una gara, sono fondamentali per l'energia. Un po' come mettere benzina alla macchina prima di fare un lungo viaggio. Tutte quelle sensazioni mi avevano fatto emozionare, non sapevo come sistemare il chip, la pettorina, quindi scelsi di fuggire dalla palestra e fare di testa mia senza chiedere nulla a nessuno, non per superbia, ma per evitare una brutta figura. Rientrai a casa con i doni che avevo ricevuto, ad aspettarmi c'era mia moglie che non capiva bene perché fossi così euforico, sorrideva e mi diceva di calmarmi perché avrei rischiato l'infarto, oltre a un attacco asmatico. La abbracciai forte e le dissi: «Ma ti rendi conto? Corro una mezza maratona, una 21 km, e chi l'avrebbe mai detto?» Chiamai mia mamma, le raccontai molto confusamente il tutto. Prima di chiudere, lei disse la mitica frase: «Va bene figlio mio, vai, divertiti e ricordati di non correre che ti fa male». E va be' .

La sera prima della gara è come la prima di uno spettacolo, almeno credo. Emozioni, pensieri, il ripercorrere quello che si è fatto, provato, ripetuto e messo in pratica. Ci si fanno le domande, ci si interroga. Sapevo benissimo che quella notte non l'avrei passata tanto bene, avrei fatto una sorta di dormiveglia e mi sarei svegliato presto, presto ma in grinta, perché una cosa ho notato nel mio corpo, prima di una gara, prima di una competizione, meno dormo e più ho forza.

Come pensavo, passai una notte in cui i sogni avevano un unico tema, la gara. La giornata era fresca per fortuna, non afosa, umida né troppo calda, e tutto ciò giocava a favore della mia asma. Il percorso lo conoscevo bene, era quello che facevo per allenarmi, quindi tutti punti forti affinché il

“passeggero” stesse tranquillo, senza lamentarsi. Nelle gambe avevo 14 km dichiarati, gli altri? Gli altri li avrei sofferti e fatti. Era quello il piano, barcollare ma non mollare, solitamente funzionava. In palestra fui uno dei primi ad arrivare. Vedevo i gruppi di corsa riuniti per fare le foto, mi piaceva molto la cosa, sapevo che prima o poi avrei avuto anch’io un gruppo con cui, come dicevo io, sbrirrettare a fine gara.

C’era molta confusione, non ebbi molto tempo di socializzare o parlare con qualcuno. Mi limitai ad osservare e a seguire il gruppo alla partenza. La pettorina era sistemata bene e il chip idem, quindi diciamo che il tutorial su YouTube non diceva il falso e gli oltre centomila like se li era meritati. A quella manifestazione c’era davvero tanta gente, rimasi impressionato da quanti amatori partecipassero. Un intero fiume di persone condivideva la stessa passione. Mi sembrava di vivere in uno dei miei corti di vita, vedevo scorrere le immagini, tutte le comparse, tutti gli attori, tutto era pronto per il mio film. Arrivato alla partenza un altro sogno si concretizzò diventando realtà, e con lo sparo che sanciva l’inizio della gara iniziò il mio ennesimo viaggio all’interno di questa vita splendida che avevo scelto di vivere, una vita di sport.

I primi a partire furono i professionisti, a cui era stata riservata una piccola area appena poco distaccata da quella degli amatori. In un istante vidi quel fiume di persone muoversi tutto insieme, fu emozionante, ero estatico, e dovetti domandare denti in prestito perché il sorriso che avevo non bastava a coprire i punti vuoti. Il passo era lento, non si poteva superare, anche se, come in tutti gli sport, gli invasati riuscivano a farsi spazio ugualmente. Non era però il mio caso, volevo godermi ogni istante di quella manifestazione, correvo e osservavo. Le persone erano felici, felici di correre, entusiaste di provare quella stanchezza, di misurarsi con il proprio tempo, di salutare gli amici e i familiari arrivati per incoraggiarli.

Le gambe mi trasportavano e io avevo il tempo, la forza e la voglia di ammirare tutto quello che c’era intorno a me. I chilometri scorrevano; seppur lentamente, tutto procedeva bene. Non avevo esperienza di corsa, non avevo un contapassi, non avevo un cardio, quindi mi affidavo molto all’istinto e alla sensazione. Ogni tanto andavo, ogni tanto rallentavo, in pratica ero l’anticristo della corsa. Ora che ho un po’ di esperienza posso dire che quando si corre si deve avere un piano da seguire. Un programma che prevede un certo passo a partire dal riscaldamento per arrivare ad un’andatura che si deve tenere fino al termine, senza grossi stravolgimenti se non alla fine, giusto un’ultima tirata per non far imballare le gambe o raggiungere l’obiettivo che ci si era prefissati. In quel caso non feci così, d’altronde ero un turista di quella disciplina, volevo solo capire e vedere se riuscivo a portare a termine quell’avventura. Ero affascinato da alcuni atleti, avevano un portamento e uno stile incredibile, anni di

disciplina, di allenamenti, di rinunce, ma ero anche affascinato dal panzone a cui non fregava nulla e ci provava, nonostante il possibile infarto.

Ero immerso in un mare di persone, non credevo ci potessero essere così tanti appassionati, ma dov'erano? Dove si nascondevano? Dove si allenavano? Correvo e mi interrogavo su tante cose. Ogni tanto mi capitava di incontrare qualcuno con cui scambiare due chiacchiere, poi ci si lasciava, uno andava sempre un po' più veloce dell'altro. I chilometri continuavano a passare e in me che non si dica arrivai al primo giro di boa. Avevo fatto i primi dieci chilometri senza neanche accorgermene. Ai lati della strada, verso la zona del Poetto, il traffico era stato bloccato, per noi. Sul lato destro vedevo i supporter che ci incoraggiavano a continuare ad andare avanti. Era bellissimo. Scorsi gli automobilisti, che pur essendo distanti dicevano qualcosa. Decisi di avvicinarmi, volevo anche il loro sostegno, volevo mangiare e cibarmi di tutte le emozioni che potevo prendere, raccogliere e vivere. Più mi avvicinavo a loro, più mi rendevo conto che, forse, era meglio che ritornassi dalla parte opposta. I complimenti erano rivolti solo alle nostre mamme e al sindaco Zedda, che in quel periodo era come il nero: si abbinava con tutto e quando c'era da lamentarsi era quasi brutto non nominarlo. Ci rimasi un po' male, anche perché conoscevo mia mamma e non ero proprio d'accordo con loro. Ero anche indeciso se cambiare sport all'improvviso, tipo maraton-boxe o roba del genere, ma quel pensiero passò in fretta. In quel momento un ometto piccoletto, Rodolfo Marroccu, veterano di maratone e mezze maratone, alzando prima il braccio e poi il dito medio, dichiarava di conoscere le sorelle e le mamme di tutti gli automobilisti, aggiungendo che era inutile che si lamentassero per il semplice motivo che, tanto, erano pari, ed era quindi impossibile arrabbiarsi.

Rimasi affascinato da quella persona. Aveva un passo incredibile, continuo, costante, non accelerava, non diminuiva, sembrava avesse un metronomo per l'andatura. Provai a stargli un po' dietro e andai avanti, lasciandomi scivolare addosso quello che era successo, che sicuramente faceva parte del gioco. Mentre mi domandavo quando sarebbe arrivata la crisi, mentre mi facevo quella domanda, proprio in quell'istante, una sensazione di malessere mi avvolse. Pensai "eh, cazzo, ci stavo solo pensando, non la stavo chiamando". Avevo un po' di malessere, decisi di rallentare. Il "passeggero" salì in cattedra, mi ripeteva che era finita, che era arrivato il momento. Insinuava che non sarei riuscito a finire la gara, che quello non era che l'inizio di un grave malessere.

Mandava in onda le immagini di un mio ricovero, immagini in cui ero sdraiato con tutta la gente curiosa che guardava e commentava "bah, il solito collasso". La mente a quel punto iniziò a friggere un po', non lo nascondo e non lo dimentico.

Combattevo contro di essa, contro la stanchezza, i dolori e i chilometri che ancora mancavano.

Ad un tratto, una persona che non conoscevo mi si affiancò, mi diede una pacca sulla spalla e con un sorriso mi disse di non mollare. Forse lesse il mio panico, non lo so, ma quell'incoraggiamento mi diede modo di uscire dalla crisi, o meglio di riuscire a gestirla. Iniziai ad attaccare il "passeggero" con pensieri positivi e ripresi a correre serenamente. Mi fermai a un punto ristoro, bevvi acqua, presi un po' di frutta e poi via, ripresi a correre, più andavo avanti e più quella sensazione passava e i pensieri riprendevano a farmi sorridere.

La strada era ancora lunga e faticosa, ma sapevo di potercela fare. Ogni tanto andavo dietro a qualche atleta che aveva attaccato sul braccio un palloncino; capii di cosa si trattasse troppo tardi, altrimenti gli sarei andato dietro dall'inizio. Chi sono quelli con i *balloons*? Sono degli atleti che scrivono il tempo in cui faranno la gara sul palloncino; quindi, se tu la vuoi fare supponiamo in 1h45' (quel tempo), vai dietro loro, in caso contrario ti attacchi ad un altro. Era bellissima questa storia, mi misi a ridere da solo. Quante cose si imparano, quante cose ci sono che riempiono il cuore! Piano piano, intanto, senza rendermene conto ero quasi giunto agli ultimi 5 km, quelli che avrei sofferto, quelli in cui mi sarei emozionato, quelli che mi avrebbero lasciato il segno e il ricordo più bello. Era incredibile come non finissero più. È incredibile quanto sia lungo un chilometro. Diffidate di quelli che vi dicono "eh, quest'albergo dista poco più di un chilometro". Poco più?! Poco più un cazzo, io quest'albergo non lo voglio, un chilometro è tantissimo!

La folla diventava sempre più numerosa. L'arrivo era vicino, il traguardo era esattamente nella pista da corsa del Coni, praticamente nel cuore dell'atletica. Era un onore, per me.

Finalmente ero giunto alla fine. Dovevo tenere duro, pensai "e se ora collasso? Cacchio, proprio alla fine?" Mentre pensavo questo, a duecento metri da me, quindi nell'ultimo giro di pista prima di tagliare quel fatidico nastro e prendere la medaglia, vidi una ragazza in terra, pensai "nooooohhhhh cazzo che sfiga!". Alcuni atleti si fermarono, mi fermai anch'io, domandai se era tutto ok, risposero di sì. Il viso della ragazza a terra mi spaventò. Era bianca, sofferente, preoccupata. Io ero ad un passo da realizzare un altro sogno, ero lì, correvo, sentii la voce di un amico, Paolo Atzori, che urlava: «Forza Roby, è finita!»

Mi venne la pelle d'oca; ho la pelle d'oca anche ora che scrivo.

Mi emozionai, feci fatica a trattenere le lacrime, ero solo, dovevo star calmo, e via, il mio nome scandito ad alta voce dallo speaker «Arrivaahhh Robertoooo Zorcolo».

Dio che meraviglia, 1h51', 21 km, *ventuno chilometri* fatti a 39 anni. Avevo aspettato 39 anni per realizzare quel sogno, 39 anni di ospedali, 39 anni di sofferenza, di discriminazione, seppur non fatta con cattiveria, 39 anni di ansia, di paure, di fobia di pianti, di rabbia, di tanta tristezza legata a tutto

quello che non avevo potuto fare e che invece, avrei adorato vivere. Quella medaglia, la prima, mi diede la voglia di andare avanti, di osare, di scrollarmi di dosso tutte le mie paure, incertezze, ansie, fobie e quant'altro.

Avevo voglia di piangere, di gridare contro il mondo e i medici, ma ero solo e quindi non mi abbandonai a quello sfogo, anche se qualche lacrimuccia riuscì comunque a farla scendere.

Rientrai in palestra euforico, felice, dolorante, un ginocchio chiedeva pietà, un tendine da recuperare, ma soprattutto, i capezzoli dilaniati. Voi direte, i capezzoli? Beh, anche io mi feci la stessa domanda, ma ora so che era necessario mettere vaselina affinché non raschiassero sul tessuto, infiammandosi fino a sanguinare. Ma allora non lo sapevo. Rientrai che sembravo un miracolato, sanguinante, la faccia spiritata, i capelli dritti. Parole senza senso uscivano dalla mia bocca. Un atleta, appena mi vide entrare negli spogliatoi, ad alta voce esclamò: «È entrato un santone». Tutti risero, non troppo però: non era passato molto tempo da che mi ero ritirato dagli sport da contatto, meglio non rischiare. Mi misi a ridere anch'io, iniziammo a confrontarci con un'adrenalina che se ci fosse stato un pusher se la sarebbe venduta. Tutti parlavano come invasati, confrontavamo i tempi, o meglio io li confrontai solo una volta; dopo aver sentito il loro iniziai a ridimensionarmi dicendo che avevo partecipato ma così, tanto per vedere. C'erano amici che addirittura finirono la mezza in 1h15', praticamente, mentre io stavo correndo, loro avevano finito la doccia e stavano andando a prendere la famiglia per andare a pranzo.

“Che meraviglia” pensai, sapevo comunque che anch'io avrei abbattuto quel tempo, il mio ovviamente, non l'ora e diciotto. Il mio era amore per la corsa, qualche soddisfazione di sicuro me la sarei tolta. Rientrai a casa, mi chiamò mia madre al cellulare e sentii come un sospiro di sollievo, accompagnato dalla frase “ah, allora sei vivo”. Mi misi a ridere, ne fui compiaciuto, anche se non vi nascondo che mi sarebbe tanto piaciuto ricevere anche la chiamata di mio padre che però, per motivi celestiali, non arrivò.

Le raccontai tutto, anche se lei continuava a dirmi: «Sì, però ti fa male».

«Oh mamma, ce l'ho fatta! Ora lasciami in pace» e prima che potesse riprendere a lamentarsi la liquidai, dicendole che le volevo bene ma che dovevo andare. Arrivai a casa da mia moglie, ero euforico e non cessavo di raccontare quanto avessi vissuto. Mi accorsi che la vera gioia la vivevo io e basta. Era difficile far capire, a chi non pratica quello sport, quanto tutto sapesse di magico, quanto potesse rendere felici portare a termine un'impresa con tutte le problematiche di salute che mi accompagnavano dalla nascita. Conservai la gioia, nei giorni a seguire continuammo a parlare solo tra addetti ai lavori.

Come da manuale, non mi volli fermare di certo a quell'avventura, a quella prima gara. Ma avevo bisogno di riposare. I muscoli erano andati. Non sapevo correre, non avevo seguito un programma e di conseguenza non avevo una struttura adatta per sopportare tutto quello. I dolori mi costrinsero ad un fermo. Fu così che conobbi Samuele, un fisioterapista che in realtà conoscevo già, perché prima di laurearsi e diventare un professionista a disposizione degli sportivi era il barman di uno dei locali più conosciuti del cagliaritano, l'Ampurias. Legammo subito, a parte le sedute dolorosissime che odiavo, nel senso che odiavo sia lui sia i trattamenti. Parlammo a lungo di sport e dei problemi di salute superati per arrivare a praticarlo. Già, perché lui era un diabetico con il brutto vizio della corsa, e faceva a pugni con la sua patologia e i suoi allenamenti.

Fu così che per la prima volta uscì la parola *triathlon*, tri-a-thlon, come un'eco lontana. Uno sport difficile, faticoso, quasi per invasati o per supereroi. Triathlon, tre discipline in un'unica fatica, in un'unica gara: nuoto, bici e corsa. Praticamente un'utopia. Terminai il trattamento, quindi le sedute, e ripresi gli allenamenti. Samuele non lo vidi più. La mia passione per la corsa, intanto aumentava. Ero entrato a far parte del gruppo Alipedes in cui strinsi amicizia con tutti, in particolare con tre atleti, Alberto, il capo e coach, Simone Carmelo, Enrico e Mario. Capitava spesso di allenarci insieme, rispetto a me erano avanti, ma piano piano qualcuno del gruppo iniziavo a riprenderlo, iniziavo a vedere risultati, a crescere, a tenere un passo. Coerente, battente, senza alti e bassi, proprio come un buon podista. Gli allenamenti erano molto duri, specialmente per me che dovevo combattere con l'asma da sforzo. Le ripetute, poi, erano massacranti, i polmoni a volte sembrava dovessero saltarmi fuori dal petto e quando si andava in salita mi salutavo da solo con un bel "arrivederci Roberto!"

In uno dei tanti allenamenti, i ragazzi iniziarono a parlare della loro solita trasferta fuori dalla Sardegna; uno di loro mentre correavamo si girò verso di me e mi disse:

«Tu ci sei?»

«Dove?»

«A Barcellona».

"Barcellona", pensai: mezza maratona, viaggio, asma, medicine, attacco di panico, senza l'ospedale vicino, senza punti fermi, e magari dormendo con un estraneo.... mai! Ma il mio subconscio rispose per me «Certo, quand'è?»

«Tra un mese».

«Ma non sono pronto!»

«Stai andando benissimo, sei pronto, vai sereno, poi siamo un gruppone, vedrai che ci divertiamo» mi rispose Simone. La testa rimbombava, il "passeggero" era come impazzito: "Cosa

facciamo? Come ci vestiamo? Ma non è possibile andare, non puoi farcela, morirai, eh, morirai, adesso non esagerare, sì, morirai in terra straniera”. «Zitto» risposi io ad alta voce. «Chi ha parlato?» Esclamò Simone. Dovetti rimandare la conversazione con la mia testa, era troppo pericoloso e rischiavo di passare per pazzo, o meglio, per più pazzo di quello che già sembravo agli occhi degli altri.

A casa ero zitto, pensieroso. Claudia mi domandò come mai. «Barcellona» risposi. Barcellona, mezza maratona. Le elenca solo una minima parte delle paure, fobie, ansie e problemi che mi avrebbero costretto a rinunciare a quel viaggio, visto che non ero mai andato oltre Alghero, per un viaggio di piacere. La voglia di cambiare però era tanta, come quella di abbattere paure e tabù che, ormai da troppo tempo, mi rovinavano la vita. Entrai in internet, prenotai i biglietti per Barcellona, senza dire nulla a nessuno, senza pensarci. “O adesso o mai più”, prometti *invio* e tutto fu fatto. Un altro obiettivo, un'altra pazzia, un altro muro, pronti per essere abbattuti. Il “passeggero” mi riempiva di domande a cui avrei sicuramente dovuto trovare delle risposte: “Dove dormirai? Con chi? Come? Cosa porterai? Quali accorgimenti in caso di attacchi d'ansia, panico, shock anafilattico, asma allergica da alimenti, da fatica, da troppa emozione?”

Chiamai Claudia che, dopo i primi minuti di silenzio, mi disse di sì. La invitai a venire con me, un po' per unire due cose, gara e vacanza. Un po' perché, innegabilmente, avevo timore di partire da solo e con persone che non conoscevano assolutamente il tipo di patologia e di paure che avevo.

Mi misi a cercare un albergo; volevo che fosse vicino alla partenza della manifestazione, in modo che anche Claudia stesse comoda e io non mi dovessi sbattere da una parte all'altra con metro e altri mezzi che di sicuro, non essendo abituato, mi avrebbero incasinato non poco. Ricevetti alcune telefonate dagli amici storici. Prima Paolo poi Eli, tutti e due felicissimi per la mia partenza, poi Memme, Igi. La voce su Roberto Zorcolo che varcava i mari della Sardegna per una manifestazione sportiva, e non per un ricovero, era diventata una notizia simpatica.

Iniziai una preparazione con il gruppo di corsa. Il piano era quello di abbattere il tempo della mezza maratona di Cagliari e finirla senza avere dolori muscolari. Avevo poco più di un mese davanti, ma anche una buona base da cui iniziare. Dunque, tutto procedeva per il meglio, allenamenti, ricerca di un hotel, costruzione del viaggio, aggregazione e gruppo, obiettivo, conoscenza di una città nuova, ma soprattutto il voler esorcizzare un altro tabù mettendomi nuovamente alla prova e alzando la posta. I giorni passavano molto velocemente. È incredibile come voli il tempo quando aspetti qualcosa di bello, almeno a me succede sempre così, ad altri invece, tipo quando aspettano le ferie, il tempo non passa mai.

L'albergo che prenotammo era in zona inizio gara, come avevo programmato. Avrei dormito con

la mia compagna, scongiurando dunque il pericolo di dividere la stanza con chi non era a conoscenza dei miei problemi. Non facevo altro che sognare quella gara, non feci altro che guardare su YouTube le immagini e dunque i video riguardanti la manifestazione precedente. Sorridevo all'idea di buttarmi in quella miriade di emozioni, sorridevo all'idea di viaggiare con un gruppo. Ho sempre amato e odiato quella sensazione, la sensazione di vivere tutto come un bambino, come una persona che fa le cose per la prima volta e se ne stupisce, se ne compiace godendosela come se non ci fosse un domani. Da bambino neofita di viaggi e sport potevo concedermi di preoccuparmi di ciò che volevo, stupendomi, emozionandomi e gioendo anche per le piccolissime cose.

La partenza ormai era alle porte. Ultimi preparativi, riposo assoluto tre giorni prima della gara. L'euforia con l'ansia erano in circolo. Mi nutrivò di emozioni. L'appuntamento era in aeroporto. Come al solito, arrivai per primo, sembravo il padrone di casa, accoglievo tutti con un abbraccio e un benvenuto, era iniziato lo show.

La squadra era rigorosamente in divisa completa, tutti con la maglia, la tuta e la felpa uguale. Ma quando mai?! Neanche il socio fondatore aveva la maglia Alipedes, ed era anche per quello che adoravo quel gruppo, serio ma scanzonato. Facemmo qualche battuta in merito, ovviamente, obbligandoci però, almeno prima dell'inizio della gara, ad una foto con le maglie ufficiali, anche perché altrimenti difficilmente lo sponsor avrebbe dato soldi per l'anno a seguire. Scoppiammo in una risata generale.

A interrompere quel momento così goliardico fu la gentilissima annunciatrice che chiamava il nostro volo, dunque ci imbarcammo con meta Barcellona, o meglio Girona, da dove poi avremmo preso la corriera che ci avrebbe condotto a destinazione. Sapeva tanto di gita scolastica, con la piccola differenza che non c'era mia mamma, mi sentivo bene, ero felice e, stranamente, facevo il mio solito puttanaio tra risate e battute. L'euforia bambinesca aveva preso il sopravvento. Mi diedi una calmata solo quando ci avvicinammo al gate, per timore di essere ripreso dal personale di volo. Misurarono e pesarono il mio bagaglio che, ovviamente, risultò essere perfetto. Passai il turno vincente, avvicinandomi al secondo ostacolo, l'entrata sull'aereo e la sistemazione del mio trolley, cosa non da poco visto che l'aereo era pieno.

Guardavo tutti i passeggeri dall'alto in basso, mi sembravano così piccoli. Solo dopo mi accorsi che ero l'ultimo e loro erano seduti, ecco perché mi sentivo gigante e padrone del mondo. Presi la mia postazione, rigorosamente dalla parte del finestrino e mi sedetti. Chissà perché tanti, come me, scelgono di stare vicino al finestrino, per vedere la strada? Non credo, per vedere quando cade? Per vedere se c'è qualche anomalia ai motori e quindi dare l'allarme? Non so, ma mi faceva stare sereno,

anche se in quel momento, con tutta quell'allegria, non c'era nulla che potesse farmi paura. Era sera, tutto procedeva per il meglio, si scherzava anche a bordo, nei limiti ovviamente: il gruppo era dedito alla goliardia ma sempre con la giusta educazione, quella simpatica che riesce a coinvolgere anche chi del gruppo non fa parte.

Il viaggio in aereo fu davvero breve, come quello della corriera che da Girona ci portò a Barcellona. Il tempo volava, pareva non vedesse l'ora di gareggiare, di far quella mezza maratona insieme a noi. Arrivati a destinazione, il gruppo si divise. C'era chi aveva prenotato in un albergo, chi in un altro e chi invece aveva amici a cui scroccare un paio di notti. Ci avviammo al nostro albergo, era davvero vicino alla partenza, e appena superato l'angolo di una strada mi ritrovai davanti ad uno spettacolo che ancora non avevo visto, l'immensità di quello che può fare l'essere umano, la storia e la maestosità fatta a monumento: l'Arco di Trionfo. Rimasi sbigottito da tanta bellezza, poggiai la valigia, mi sedetti per ammirarne la magnificenza. Zitto, feci segno a Claudia di stare per un po' con me, in silenzio. Volevo godermi tutto quel bel vedere.

Pensavo a quante belle cose mi ero perso nell'arco della mia vita, di quella vita sedentaria, di quella senza viaggi e senza esperienze, e mi commossi, promettendo a me stesso di recuperare tutto quello che avevo perso, proprio come stavo facendo in quel momento. Mi promisi di viaggiare, di staccarmi dalle paure. Se davvero dovevo morire, l'avrei fatto in una gara o in uno dei miei viaggi. Non mi importava della stanchezza. Avevo fame di guardare, di vedere, di sentire quell'aria spagnola che mi aveva già conquistato.

Fantasticavo sul fatto che mi sarebbe piaciuto addirittura viverci, cambiare radicalmente la mia vita, svegliarmi in un altro posto. Un luogo dove non si conosce nessuno, dove si deve ricominciare tutto, dove la città è multietnica e a nessuno frega nulla, frega nulla di come ti vesti, di come non segui la moda, di quello che mangi, bevi, che lavoro fai o se hai la macchina figa. Mi sembrava tutto quello ed ero lì da sole quattro ore, immaginai che le cose che pensavo e l'entusiasmo che mi suscitavano derivassero solo dal fatto che era uno dei miei primi viaggi e che quindi fosse del tutto normale fantasticare. Me lo godetti fino a quando non approdammo al nostro ristorante, il Bella Italia, uno di quei ristoranti tipici con le tovaglie a quadri. Incontrammo anche una coppia di amici che non appartenevano al nostro gruppo di corsa, Claudia e Giacomo, ma erano là per gareggiare. Anche per loro era la prima esperienza sportiva fuori casa. Pari emozioni, annoiammo la mia compagna, a cui invece, della corsa e dello sport, non poteva fregare di meno. Passammo tutta la cena a parlare di tempi, passo, emozioni e speranze.

Andammo via dal ristorante stanchi. Non vedevo l'ora di rientrare, di mettermi comodo sul

lettone della mia camera e riposarmi ma con la voglia, che quella notte, passasse in fretta.

Una volta arrivati, preparai tutto quello che mi sarebbe servito per il giorno dopo. Medicine per l'asma, pettorina, microchip, maglia ufficiale, fette biscottate, marmellate e cioccolatini ripieni al caffè. Avevo bisogno di una carica di caffeina al mio risveglio. Simulai la colazione che facevo solitamente a casa. Claudia mi sostenne, sopportandomi e supportandomi in tutto. L'ammiravo, sapevo quanto poco le importasse della gara ma per il bene mio e per la mia gioia mi stava vicino, assecondando ogni mio capriccio. Sapeva che per me erano rivincite, muri importanti da abbattere. Una persona così, al proprio fianco, la auguro a tutti. Presi sonno subito, inutile dire o raccontare i sogni, perché ormai se siete arrivati a questo punto della lettura potete intuire da soli cosa sognai. La sveglia suonò alle 5.30, avevo ordini tassativi dal coach di fare colazione almeno due ore prima della corsa, e così feci. Quando mi svegliai, fuori era ancora buio, Claudia dormiva, tentai di fare il più piano possibile.

Feci un'abbondante colazione, indossai tutto l'armamentario e scesi giù. Claudia provò a fermarmi, era davvero presto ma io avevo bisogno di respirare quell'aria, di rivedere l'Arco di Trionfo, avevo bisogno di essere là da subito, avevo bisogno del mio tempo, dei miei pensieri e del mio viaggio interiore, senza nessuno intorno, senza nessuno che interferisse con esso. Era vero, aveva ragione Claudia, era presto, fuori non c'era nessuno, tranne gli organizzatori che movimentavano le transenne. Mi fermai, mi sedetti su quei gradini gelidi. Mi cibai di quello che vedevo. Guardavo felice come tutto veniva organizzato a puntino, l'entusiasmo, la foga, l'ordine e la capacità di fare ogni cosa. Stavo zitto, ascoltavo le persone che parlavano, c'erano inglesi, americani, italiani, ovviamente spagnoli e tedeschi, era un mix di persone, di paesi, religioni, modi di pensare, di vivere, di comportarsi ma con una cosa che poi accomunava tutti: la passione per la corsa. Iniziava ad albeggiare, feci conoscenza con alcuni atleti, che mi dissero che loro ammiravano una nostra atleta, la Pinna. Io allora non la conoscevo, ma riuscii a far finta di nulla, forse la spacciai anche per una mia amica, ora che ci penso.

Non vedendo nessuno, decisi di rientrare in albergo per vedere a che punto fosse la mia dolce metà. Mentre camminavo incrociai un gruppo di ragazze, mi guardarono e io le guardai, una di loro, la più carina, mi salutò.

«Hola, Roberto». «Accidenti - pensai io - mi conoscono anche in Spagna? A Barcellona? Ma come?» Rimasi come un deficiente, le vidi ridere. Solo dopo mi accorsi che sul pettorale c'era scritto il mio nome... che coglione.

Sorrivevo, ripensando alla figura meschina che avevo fatto. Mentre mi avviavo in albergo, sentii una voce amica che mi chiamava: «Ma che hai dormito qua?»

Ci mancava poco, ci abbracciammo come se fossimo un mese senza vederci, era iniziata la festa.

Arrivò anche un altro gruppo di atleti che non conoscevamo, che vedendo la mitica bandiera dei quattro mori non esitarono a salutarci. Che bella sensazione, senza campanilismi. Eravamo tutti amici.

Il gruppo quindi era pronto per la foto sotto l'Arco di Trionfo. Inviai un messaggio a Claudia dicendole che tutto procedeva per il meglio e che, in quel momento, ero la persona più felice ed emozionata del mondo.

Ci avviammo alla partenza. Corsetta blanda. Sembravamo uno squadrone, mi sentivo tanto nel film "i guerrieri della notte", stesse divise, stesso passo in un marasma di gente. Non chiedetemi perché, le vie del mio cervello sono infinite. Arrivati alla griglia di partenza ci separammo. Le griglie erano divise a colori. Quando si effettua l'iscrizione, nel questionario, ci sono domande inerenti alle tue prestazioni, ai tuoi tempi; in base a quello, poi, vieni catalogato in una griglia che può essere bianca rossa o verde, quindi, professionisti, forti, meno forti e così via. Non sapendo tutto questo ovviamente mi ritrovai ultimo, ma non mi importava: ad ogni colore, lo speaker, ti faceva comunque sentire importante, i coriandoli con il botto venivano fatti per tutti, in modo da non far sentire nessuna distinzione.

Per quella gara mi ero preparato un contapassi, un programma scaricato sul cellulare, così corsi con il telefono in mano. Se mi fosse accaduto qualcosa sarei stato pronto per chiamare Claudia. Non era proprio comodo, ma per il "passeggero" fu una buona soluzione. Fu come un ciuccio per un bambino, riusciva a calmarlo ed a farlo stare zitto.

Finalmente allo start. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, *Vamos, ahora ahoraahora!* I coriandoli fuoriuscivano da una sorta di tubo, insieme a stelle filanti e musica ad alto volume; le persone erano come impazzite, tutti si abbracciavano, si salutavano. Una grande festa.

Ci muovevamo a piccoli passi, eravamo davvero tanti. Azionai il cellulare, gli altri invece l'orologio: chi un semplice conta passi, chi un Garmin, chi un Polar... insomma c'erano di tutte le misure, prezzi e modelli. L'adrenalina iniziava a salire. L'emozione era alle stelle. Partimmo. Iniziai a correre superando altri atleti. Stavo bene, respiro perfetto, esaltazione al punto giusto, l'aria fresca giocava a mio favore. Ero presente, c'ero anche io in quella occasione, con la testa, con le gambe e con il cuore. Il pubblico ci incitava, partecipe e felice insieme a noi. "*Vamos Roberto!*" Dio che bella sensazione! Dio quanto rischiai di piangere ogni volta che sentivo il mio nome detto ad alta voce! Correvo e ringraziavo Dio e me stesso per esserci riuscito, per aver reso possibile tutto quello che stavo vivendo.

Non era il momento di farsi travolgere dalle emozioni, che rubano forza, tempo, fiato. Dovevo rimanere concentrato. L'andatura che avevo scelto, il passo, erano giusti. Né troppo forte né troppo

piano. Il mio desiderio era scendere sotto l'ora e cinquantuno, nulla di più, e finire la gara recuperando qualcosina dalla prestazione precedente. Arrivare possibilmente al traguardo senza troppi traumi. Non conoscevo il percorso, quindi i chilometri passavano serenamente. La mia testa veniva distratta dai monumenti, dalle persone, da tutto ciò che io non avevo mai visto. Iniziai a sentire un po' di fatica dopo tredici chilometri. Ad ogni punto ristoro prendevo dell'acqua, facevo tutto quello che il coach e gli amici mi avevano consigliato. Proprio durante la crisi peggiore iniziai a sentire della musica: una banda di ragazzi suonava le percussioni, anzi, dei bidoni che fungevano da percussioni. Mi venne la pelle d'oca, non potevo non dargli soddisfazione, mi avvicinai a loro, iniziai ad incitarli e a battere le mani insieme a loro. Sapevo di spendere energie, ma ero là per divertirmi. Non avrei vinto, il divertimento doveva essere alla base di quella mia competizione.

Ripresi a correre normalmente, lasciando che il cuore si calmasse e le emozioni ritornassero ai minimi richiesti. Ero dunque arrivato al momento della crisi, pensavo ad altro, mentre il "passeggero" iniziava a bussare. Non gli diedi retta, e allora lui mi fece notare un partecipante, collassato sul lato destro della carreggiata. Una scena bruttissima, mi venne tachicardia. Avrei preferito non vederlo. «Pezzo di merda!» esclamai.

Ovviamente, continuò a tartassarmi con frasi del tipo: "se è stato male lui, figuriamoci tu che hai già un piede nella fossa".

Mi sembrava strano che, fino a quel momento, fosse rimasto zitto.

"Fermati e aiutalo, anzi no, se no collassi anche tu, anche se ora ti tremano le gambe, ti sei impressionato, stai male vero?" Era così che mi torturava, nella mano sinistra avevo il cellulare, nella destra la bomboletta dell'asma. Mi convinsi che quel ragazzo era un corridore della domenica, mentre io ero preparato, allenato, avevo fatto tutti i controlli per arrivare dov'ero. Piano piano allora mi calmai, riuscendo a superare la crisi nella crisi. La testa conta e guida tutto, mai farsi prendere dal panico; se capita, bisogna riuscire a dominare la crisi e fare di tutto per superarla, perché se no si viene dominati ed è la fine.

Ho avuto tanti attacchi di panico nella mia vita, tanta ansia, ci ho convissuto per anni, perdendo quasi il posto di lavoro. La cosa più drammatica è che nessuno ti crede. È difficile che gli altri possano capire la gravità di un attacco di panico, per cui ti dicono frasi tipo "eh, non pensarci", oppure "pensa a quelli che stanno peggio". L'asma dà questo tipo di problemi, sia per colpa dei farmaci, sia per colpa delle insicurezze. Si può vincere, si può e ve lo dice una persona che è stata davvero male, arrivando anche al punto di pensare di farla finita. Quando vidi la mia ex moglie, la mamma delle mie adorato figlie sfinita, triste e senza più nessun mezzo per potermi aiutare, decisi quindi di reagire, di dare

battaglia a questo problema. Un po' alla volta, un problema per volta.

Asma e ansia non andavano bene insieme. Dovevo fermare prima una e poi l'altra. I farmaci e le cure sono importanti, ma mai quanto la determinazione che ti fa dire stop a tutto, stop al male invisibile e decidere quindi di vivere e "creare la tua felicità". Così lo chiamo io il tentativo di combattere l'ansia e l'asma: farmi la felicità passando oltre. Si può con la musica, con la scrittura, con lo sport, con il raggiungimento degli obiettivi lasciati andare per mancanza di forza. Se sei fortunato trovi chi ti sta vicino, ma nella maggior parte dei casi si è soli. È meglio dunque affrontare la battaglia con i mezzi che vi ho appena elencato, perché tanti vivono o hanno vissuto la mia stessa situazione.

Ero a due passi dall'arrivo. In lontananza vedevo l'Arco di Trionfo. Sorridevo, avevo la pelle d'oca e i brividi. Stavo per vincere un'altra battaglia. Superavo gli atleti, il ginocchio iniziava a cedere e il dolore diventava sempre più forte ma non mi importava, l'avrei finita camminando. Mentre viaggiavo con la testa e i pensieri positivi mi conducevano all'arrivo il coach mi venne incontro, un gesto importante, non da tutti. Correvo e sorridevo, l'emozione era alle stelle. Con lo sguardo cercavo Claudia. Mi sarebbe piaciuto avere qualcuno ad aspettarmi all'arrivo. Le persone mi incitavano "*Vamos Roberto, ahora!*", che meraviglia! Sentivo che stavo per commuovermi ma dovevo concentrarmi, mancava ancora quel chilometro. Testa, cuore, gambe, verso l'obiettivo che mi ero prefissato. Meno 300 mt, meno 200 mt, meno 100 mt, meno 50... meno 25... tagliai il traguardo prendendo la mia agognata medaglia. La testa frullava, il "passeggero" non riuscivo a sentirlo, zitto, non c'era, forse offeso, o molto semplicemente, non aveva, finalmente, nulla da dire.

Sento una voce che mi chiama, non è il pubblico ma Claudia. Le sorrido, mentre vado verso di lei arriva un altro atleta, non lo conosco ma non importa, ci abbracciamo lo stesso, sorridiamo, ci diamo la mano e via. Mi cibavo e ingrassavo di emozioni. Abbracciai la mia compagna, ero felice, ma non piangevo. Mentre eravamo abbracciati mi disse che era incredibile vedere così tanta gente felice, era talmente bello che faceva sorridere, metteva il buon umore, non si capacitava che una gara di corsa potesse dare simili emozioni, anche a chi non vi aveva partecipato. Piano piano, il gruppo si ricompattava, alla fine, tra la nostra squadra, conoscenti e amici di amici, eravamo diventati un gruppone, si parlava dei tempi, c'era chi esultava per aver raggiunto il proprio obiettivo, chi invece aveva fatto peggio, ma che in ogni caso era felice uguale.

La location era davvero imponente, come l'organizzazione e le persone che per tutta la gara ci avevano incitati. Certo vi era una differenza sostanziale tra Cagliari, in cui ai podisti erano riservati insulti e Barcellona che invece regalava ai partecipanti incitamenti. Era davvero divertente ma lasciava l'amaro in bocca. Zoppicavo vistosamente, ancora il ginocchio sinistro, ma non mi importava. Era il

momento tanto atteso, quello del vero premio che metteva fine almeno per un po' alle rinunce, ai sacrifici, ai numerosi no detti agli amici: il momento della birra, dei fiumi di birra condivisi con i nuovi amici Matteo Casella, Giacomo, Claudia Ferrara, tutti uniti in un magico momento. Non restava che scegliere il posto con tutto il gruppo di cui adoravo la goliardia. La voglia di stare insieme era tanta, era un modo per continuare a condividere quella fantastica esperienza. Non starò a raccontarvi la fantastica serata che passai insieme a quei ragazzi, mi ritrovai in aereo quasi senza passare dal via, quasi senza accorgermene.

Il vetro dell'oblò dell'aereo rifletteva il mio viso. Conoscevo quello sguardo, ripensava alle risate, al fantastico pubblico che urlava il suo nome, alla figuraccia con le ragazze, all'Arco di Trionfo, al catalano, alle strade di Barcellona, al popolo multietnico. Conoscevo quello sguardo, desideroso di altre emozioni, desideroso di mangiare ancora un po' quella vita fatta di anni da recuperare.

Capitolo 6

Rientravo a casa invaso da mille pensieri e mi godevo anche quella sensazione di malinconia che segue sempre la fine di un bel momento. Il viaggio di ritorno pareva essere più corto. Mi ritrovai con la cintura da sganciare e il bagaglio da recuperare in un baleno. Dunque casa dolce casa, il pensiero però era sempre là, in testa. Non ero ancora rientrato ma pensavo alla prossima avventura, al prossimo obiettivo, avevo ancora fame, avevo sempre fame. Prima di andare a letto mi misi al computer. Mi iscrissi ad uno dei tanti forum riguardanti le maratone, mezze maratone e maratone estreme. Volevo alzare il tiro. Il giorno seguente mi recai in palestra, erano tutti sereni tranquilli e appagati, ma non io. Mi cambiai e andai a fare una passeggiata al mare, una corsetta blanda per non perdere il vizio, senza strafare. Mentre correvo, ancora una volta, incappai in quel bel gioco chiamato beach tennis, diffusissimo in tutte le città e che, come al solito, da noi, arrivò dopo. Quel gioco mi acchiappò subito. Riuscii a trovare subito un'alternativa sportiva per tenermi occupato.

Iniziai a frequentare quell'ambiente, feci amicizia con i meno invasati e presi a giocare assiduamente.

Quando c'erano tornei i principianti come me facevano spazio a quelli più bravi, quelli da vedersi come Reginato, Cocco, Tronci, Floris, Spago Cardia, Conti o lo spettacolare Delogu e il mite Murgia. Erano uno stimolo per chi voleva diventare più bravo e io avevo quella velleità. Non ci misi tanto a togliermi qualche piccola soddisfazione, ma le parole di Marco "in questo sport puoi diventare bravo, *se non impazzisci per altro*" continuavano a darmi da pensare. Un giorno, in una delle tante partite, sentii un amico chiamare ad alta voce un ragazzo che nuotava. Domandai chi fosse, mi dissero che era un pazzo che faceva Triathlon. Triathlon, ancora quella parola, "ma che sarà mai", pensai. Mi rigirai a guardare quel ragazzo, lo chiamavano Sergione. Mai nomignolo fu più azzeccato. Mi ripromisi tra me e me di saperne e scoprirne di più. Ripresi a giocare, con i miei amici Davide e Mirko. Quel giorno ci confrontammo con alcune ragazze del gruppo, piccoli gironi, una sorta di mini torneo, pensavamo di vincere a mani basse ma non fu così. Il sesso debole non conosceva debolezze. Patrizia, Stefania, Alessandra, Simona, Roberta, Giulia e Luciana ci fecero neri.

Passavano i giorni, le settimane, ma quel Sergione che passava nuotando faceva aumentare la mia curiosità. Decisi di informarmi su quello sport che racchiudeva tre discipline in una. Un amico in palestra accolse questa mia voglia e mi presentarono Roberto Zanda, noto *Massiccione*, un personaggio unico, un atleta da ammirare con alle spalle imprese epiche, ultramaratone nel deserto, ironman e

ironman estremi. Fisico asciutto e una parlantina che emanava carisma, tanto da essere nominato dal mitico Aldo Rock a Radio Dj. Un idolo che nominava un altro idolo. Decisi quindi di chiedere a lui, di domandargli se una persona come me, con tutte le problematiche che avevo, un giorno, sarebbe mai riuscito a compiere un'impresa come l'ironman, che prevedeva 3800 mt di nuoto, 180 km di bici e 42 km di corsa. Era difficile solo parlarne, o pensarci, figuriamoci farlo.

Mi ascoltava, zitto. Provavo vergogna a fargli determinate domande perché temevo che mi dicesse «Ma dove vuoi andare?» oppure che mi domandasse il curriculum per poter capire se fossi in grado, e l'unico curriculum che possedevo era quello di un malato di asma con problemi ai bronchi, e non solo.

Gli raccontai tutto sulla mia patologia, quello che avevo passato, le mie paure, la voglia di riscatto e tanto altro. Mi confidai con lui come se lo conoscessi da sempre. Mi guardò negli occhi e mi disse: «E tu vieni a chiedere consigli a me? Tu che hai già vinto la battaglia più grande, ossia quella di esserti messo in gioco, andando contro tutti, contro i medici, la tua patologia, la tua sofferenza, contro i dolori, la fatica e le paranoie? Tu hai tanta testa, potrai fare quello che vorrai, perché solo persone come te e come me, che hanno vinto o almeno sfidato i propri problemi, possono andare avanti».

Rischiavi di piangere, quelle parole mi commossero. Era proprio la persona che pensavo che fosse, un grande che vedeva oltre e che sapeva riconoscere un uomo che soffriva e aveva voglia di recuperare.

Si mise a disposizione immediatamente. Mi consigliò di iniziare con una prova di nuoto, e dato che lui aveva un'associazione di Triathlon, chiamata Survival, ed era anche istruttore di nuoto in una piscina non lontano dalla palestra. Non ci pensai poi tanto, mi informai su orari e giorni per fare questa prova. Il cervello era mille. Ci salutammo dandoci appuntamento il giorno dopo. Anche lui non perse tempo, mi piacque anche per quello. Rientrai a casa, sempre attivo, sempre “in piena”, come diceva il mio amico Ale Pardez. Non facevo in tempo a finire una cosa che già ne stavo iniziando un'altra. Era così che avevo scelto di vivere, sempre alla ricerca di nuove esperienze. La mia amica del cuore Debora mi dice sempre che divoro la vita. Io invece dico che vivo la vita in più vite.

Raccontai tutto a Claudia, con il mio solito entusiasmo, la consueta foga. Le parlai del nuoto, che avevo già praticato da piccolo, della bici, su cui non ero mai andato e poi della corsa, quella ce l'avevo. Mi diede pieno appoggio, proponendosi per accompagnarmi alla prova di nuoto.

Avevo bisogno di sostegno morale, più che per me per il “passeggero” che iniziava a bussare. Parlammo dell'attrezzatura, di quanto sarebbe costata, di quanto sarebbe costata la palestra, poi la piscina, senza considerare tutto il resto. Avevamo soldi da parte e decidemmo di usarli per un qualcosa di meraviglioso, lo sport.

Il piano era di riuscire a fare una piccola gara di triathlon. Avrei dovuto verificare se quel mondo potesse piacermi e se fossi in grado di farlo. Il mondo del triathlon infatti ha varie distanze con vari specialisti.

Avrei dovuto fare e preparare lo sprint, 750 mt di nuoto, 20 km di bici e 5 km di corsa. Tutto sembrava essere alla mia portata. Ecco, questo è l'errore che fanno un po' tutti: la corsa è uno sport. Il triathlon è un altro sport ancora. Il fatto che uno corra per una maratona a 3'50'' o a 4'30'' non significa che riesca a farlo anche dopo essere sceso dalla bici.

Mi svegliai bene, non ricordavo di aver mai dormito serenamente come quella notte. C'era sempre stato qualcosa che mi disturbava, come gli acufeni dati dai farmaci, fischi alle orecchie che duravano per mesi. La mattina, insieme a noi venne anche Claudia Ferrarino "la pazza", un'amica storica che mi seguiva in quasi tutto quello che facevo. Arrivammo, la struttura era già funzionante. Sentivo le urla rimbombanti degli istruttori che davano segnalazioni ai propri atleti. Che ricordi, le stesse voci. Entrammo in direzione, ci bastò fare il nome di Roberto e le porte si aprirono senza problemi. Le due Claudia andarono sugli spalti, io invece, dritto negli spogliatoi a cambiarmi.

Non avevo un bel ricordo della piscina, quell'odore di cloro ancora me lo portavo dietro come un trauma infantile, lo odiavo da morire. L'aria era sempre la stessa, pesante. Iniziai a realizzare che forse l'avventura poteva iniziare e finire là. C'era un limite a tutto. Queste paranoie però le conoscevo. Era il "passeggero" che fingeva di essermi amico, ma in quell'occasione chissà, magari aveva ragione. Mi avvicinai a bordo piscina, Roberto mi aspettava, sorridente e con un'aura positiva. Avevo tutto, il tifo, l'istruttore zen e un sogno da portare avanti, ma il passeggero entrò a gamba tesa: "hai tutto quello, ma anche il cloro, l'asma, una possibile allergia ai prodotti che usano, l'istruttore che si distrae e tu che collassi e muori affogato o magari che ne sai, ti salvano, ma l'assenza dell'ossigeno al cervello ti procura danni irreversibili". Insomma, iniziai un confronto e una lotta con me stesso non indifferente, tanto per cambiare.

Massiccione mi ordinò di buttarmi in acqua e iniziare a fare qualche vasca di riscaldamento. Voleva vedere come nuotassi e come mi sentivo, così senza pensarci un attimo mi lanciai.

L'acqua era fredda, non la ricordavo così, era pesante. Faticavo a stare a galla, vedevo gli altri nuotatori fare vasche su vasche, prendere gli ordini dall'istruttore e ripartire senza lasciar trasparire fatica, pensai "che treni, cazzo". Iniziai a nuotare, e fino a metà vasca tutto sembrava andare per il meglio; quando terminai i 25 mt invece mi sentivo strano. Roberto mi sembrava troppo lontano, il caldo invadeva il mio corpo, sudavo. Provai a rientrare, nel frattempo anche gli altri atleti mi superarono, quasi investendomi. Bevetti un po' d'acqua e mi fermai. Con un atto d'orgoglio, provai a

rientrare, ma un senso di nausea mi bloccò subito e definitivamente. Saltai fuori dall'acqua, sembravo free Willy, il delfino ammaestrato.

«Dove corri?» esclamò ancora una volta Roberto.

«Se non vuoi fare una figura di merda è meglio che mi lasci andare in bagno» risposi. Vomitai succhi gastrici, le gambe mi tremavano, avevo vertigini e le energie erano completamente andate a farsi friggere. Entrarono alcuni ragazzi, mi domandarono se avessi bisogno di qualcosa o se era il caso di avvisare qualcuno. “A posto – pensai - sono finito proprio male”. Mi guardai allo specchio, la morte aveva più colore. Cosa stava succedendo al mio corpo? Perché aveva ceduto in quel modo, così velocemente? Forse l'emozione? Il “passeggero” rideva. Non faceva altro che ripetermi “ma dove cazzo vuoi andare”. Negli spogliatoi mi raggiunse Massiccione, fuori ad attendermi, anche un po' in pensiero, c'erano le due Claudia. «È vivo» esclamò ridendo, sedendosi al mio fianco. Gli domandai come mai avessi collassato in quel modo. Dovevo prima di tutto tranquillizzarmi, era una cosa normale. La prima volta dopo anni, forse l'acqua nelle orecchie, magari avevo problemi di equilibrio, forse non avevo mangiato bene o molto più semplicemente, come accade a tanti che provano a nuotare, non gradivo quella sensazione dello stare a galla, quindi il fastidio della gravità.

Mi indicò alcuni atleti che si stavano cambiando, erano triathleti. Uno di loro si avvicinò, si presentò e provò a rasserenarmi. Mi disse che era normale, l'inizio, poi mi sarei abituato. Risposi che mi sarebbe tanto piaciuto fare una garetta di triathlon e che se quello era l'inizio addio, avevo appena consacrato anche la fine. Sorrise, dicendomi di essere tenace. Tutto dipendeva da me. Mi prese lo sconforto, anche se non ero mai stato una persona che molla, forse un po' con lo stile tragico, ma non uno che molla. Lo ringraziai e andai via dallo spogliatoio. Non riuscivo a stare in quel caldo e quella puzza di cloro. Sudavo come se avessi fatto cento chilometri di corsa, e ad un passo sostenuto.

Guardai i mie due angeli e, molto serenamente, dissi loro che anche se il nuoto non faceva per me ero deciso a riprovare. Non era possibile che mi fossi sentito così male, ci doveva essere per forza una spiegazione. In macchina parlavamo delle mie sensazioni, della delusione e dell'ansia incontenibile che mi suscitava il solo pensare che, dopo essere usciti dall'acqua, sarei dovuto salire sopra la bici e poi finita la bici avrei dovuto correre. Ero decisamente scoraggiato.

Parlai a lungo con gli amici nei giorni a seguire. Per tanti di loro, sottoporre il corpo a simili fatiche era innaturale, per altri rappresentava una bellissima sfida contro se stessi. E io ho sempre adorato le sfide, specialmente quelle contro la mia salute. Avevo fatto tanti sacrifici per arrivare dove ero arrivato, avevo perso quasi 28 kg, fatto regredire un enfisema polmonare, un'asma da sforzo e fatto gare, andando contro il parere di tutti quelli che dicevano che non sarei mai riuscito a fare nulla a

livello sportivo. Ero intenzionato a riprovare la frazione nuoto. Andai a cercare Roberto in piscina, direttamente nella tana del lupo. Quando vi arrivai, mi colpì ancora una volta quell'odore forte di cloro, ma decisi di ignorarlo. Appena mi vide, il coach mi venne incontro sorridendo.

«Dunque? Rinunci?»

«Mai» risposi io.

«Lo sapevo».

«Sono venuto a pagare – aggiungi - direttamente, senza riprovare: pago iscrizione e mese, così sono praticamente obbligato a venire, visto che buttare i soldi non mi è mai piaciuto».

Dopo esserci fatti una bella risata, Massiccione disse che era un buon metodo per indurmi a fare attività “obbligata”. L'idea era quella di iscrivermi in quella struttura perché era vicinissima alla mia palestra. Pensai quindi di fare piscina e poi spinning, in modo da abituarli ad un eventuale combinato nuoto - bici - corsa, una sorta di simulazione indoor. Certo, non era la stessa cosa che provare sul campo, ma era un inizio. Un inizio di fatica e di ciò che più in là, elevato alla massima potenza, avrei dovuto affrontare. Fu così che, senza aspettare neanche un giorno dall'iscrizione, mi ributtai in acqua. Mi piacerebbe raccontarvi che la seconda prova come per miracolo andò bene, quasi come in una trama di un film a lieto fine, ma non fu così. Stesso copione, capogiri, nausea e malessere, l'unica differenza con la prima volta fu che riuscii a fare due vasche complete.

Mentre andavo via, con lo stesso medesimo malessere, mi chiedevo come mai fosse possibile che non riuscissi a nuotare. Com'era possibile che le forze si riducessero a tal punto? Ero proprio sconcolato, lo ero talmente tanto che non ci fu neanche bisogno dell'intervento del “passeggero”, forse gli feci pena. Non volevo mollare, specialmente prima ancora di aver iniziato. Parlai con un esperto di nuoto, mi disse anche lui che era una cosa normale, che avevo sicuramente bisogno di tempo. Poi, il colpo di genio, mi domandò se usassi i tappi per le orecchie, risposi di no ovviamente. Il suo consiglio fu di provarli. Venni a sapere che per molti i tappi erano essenziali e che senza, addirittura, non potevano nuotare. Così, andai subito a comprarli, speravo con tutto me stesso che quella dritta mi salvasse e fosse dunque la soluzione al mio problema. Comprati i tappi, non mi rimaneva che aspettare la lezione successiva visto che c'era il fine settimana di mezzo.

Sabato e domenica non feci nulla. Non corsi, non feci neppure tardi la notte. Volevo essere integro, non volevo strascichi da alcol o abbuffate. Mi limitai ad andare ai campi di beach tennis, dall'amico Davide, da Tore, da Luigi da Antonello, Mirko e tutti gli altri. Il gruppo era sempre là, dove l'avevo lasciato due settimane prima. Erano belli come il sole, attivi e con birretta. Commentavano le urla e la follia di alcuni di loro. C'era sempre da ridere ai campi da beach volley. C'era sempre

qualcuno che sclerava innescando discussioni inutili, tanto per scaricare un po' di problemi che magari aveva in casa. Ridevo e pensavo che, prima o poi, quel mondo non mi sarebbe più appartenuto. Ci pensavo con un po' di malinconia, perché avrei perso quelle discussioni, i siparietti tra i pazzi che tanto mi facevano ridere, ma anche incazzare.

Mi dispiaceva lasciare quel gruppetto di amici con cui ci divertivamo, specialmente la sera, quando la spiaggia si svuotava, quando l'acqua diventava uno specchio e il vento si placava, lasciandoci uno spettacolo con un panorama che faceva da cornice alle nostre interminabili partite, quelle portate a termine solo quando non ci vedevamo più. L'imbrunire ci portava ad una ritirata al chiosco di Mohammed e via con la mitica Ichnusa. L'ultimo fine settimana giocai come se non ci fosse un domani, o forse, davvero non ci sarebbe stato un domani visto che, conoscendomi, avevo già scelto la sfida che mi avrebbe impegnato seriamente e nel tempo, visto che ormai ero impazzito per altro, come predetto da Marco. Salutai tutti, un ultimo brindisi e via. Ci lasciammo dandoci appuntamento per il giorno seguente. Mentre andavo via, diedi un ultimo sguardo a quel bellissimo sport, un ultimo sguardo agli astri nascenti, il piccolo Frau, Andrea Reginato, il grande Riccardo Manenti e Fabio Polidetti e poi via. Sapevo che tanti di loro, pur non praticando più quello sport, non li avrei persi.

Rientrai a casa, ormai la mia mente era rivolta a questa nuova sfida. Ritornai a bomba su YouTube, volevo saperne di più, volevo cibarmi di emozioni, scrissi "*motivation triathlon*", in tutta risposta ottenni "*motivation ironman*". Mi apparve un video che ancora oggi utilizzo quando penso di non riuscire in qualcosa. Un padre che porta il figlio disabile con sé ad affrontare la gara delle gare, quella che per me era davvero un sogno, l'ironman: 3800 mt di nuoto, 180 km di bici e 42 km di corsa. Vi starete chiedendo come sia possibile che quest'uomo abbia potuto affrontare questa gara con il figlio disabile? Ebbene, nella frazione nuoto il padre, dopo aver posizionato il figlio in un canotto, iniziò a nuotare trascinando il canotto con il ragazzo dentro. Una volta arrivato, prese il figlio in braccio e dopo averlo portato nella zona cambio, lo sistemò nella bici che aveva preparato con amore. Il figlio seduto davanti, in una sorta di sellino con le ruote che era attaccato alla bici del padre. Quel padre che riuscì a portarlo per ben 180 km. Mentre scrivo, ho la pelle d'oca e ancora mi emoziono. Finita la sessione bici, estenuante come poche, prese il figlio, che sorrideva, lo incitava seppur a suo modo, ma facendosi sentire, e mettendolo su una sedia a rotelle iniziò a correre, spingendolo.

Mi scesero le lacrime, mi scendono le lacrime anche ora. Questo è amore, questo è amore per lo sport, questo era lo spirito che cercavo. "Dio - pensai, quanta forza, quanta testa, quanto cuore, quante gambe e quanta voglia di condividere tutto questo con il proprio figlio, con la propria ragione di vita?" Un figlio che pur avendo quel grave handicap, il padre riuscì a far felice, rendendolo un ironman.

Fu così, fu per quel video che capii che tutto era possibile. Bastava solo volerlo. Fu per quel video che decisi di impegnarmi, di portare a termine la gara delle gare, o di provarci, di vivere quella fantastica emozione, che guardavo e riguardavo con le lacrime agli occhi, quel bellissimo video ricco di amore, fatica, soddisfazione e gioia. Provate a guardare questo video, mentre leggete, mentre vi commuovete e poi ditemi se davvero la famosa frase *tutto è possibile* non è azzeccata. Passai la notte ad immaginare di vivere una tale emozione, di essere partecipe di un simile miracolo, di andare alla gara delle gare e, magari, poter incontrare un eroe del genere. Visionai tantissimi altri video, ne rimasi davvero impressionato. *Motivation*, sì, erano davvero motivanti.

L'indomani, come al solito, svegliai la sveglia. Avevo una carica incredibile, preparai la borsa. Mi sentivo bene e deciso a prendere il toro per le corna, sentivo che tutto sarebbe andato bene. Arrivai in piscina, salutai tutti, il ragazzo che stava alla reception, credendo di fare una battuta, disse: «Anche oggi vai via subito?»

«Come tutti, del resto – risposi - solitamente però, essendo nato con le gambe avanti, sono io che piango gli altri». Rimase zitto, a cuccia. Rise anche il “passeggero”, replicando “ma dimmi tu ‘sto coglione... che comunque aveva ragione” beh, figuriamoci se il passeggero non doveva dire la sua. Costume, cuffia e occhialini, mi fiondai dall'allenatore. Massiccio era lì che mi aspettava. Misi i tappi alle orecchie e via, ero in acqua. Tre bracciate e respiro a sinistra, tre bracciate e respiro a destra, anche questa volta mi piacerebbe scrivere che tutto andò bene, come in una bellissima favola da lieto fine, ed infatti potei anche scriverlo. Tutto andò bene, non avvertivo fastidi, la testa non mi dava brutte sensazioni, la nausea e la spossatezza non c'erano. Vuoi vedere che davvero davvero erano i tappi? O il video *Motivation*? Forse il giorno furono tutti e due. La voglia di riuscire, la determinazione che da sempre mi accompagnava e il rispetto reverenziale per quelle persone portatrici di handicap che invece, con mille sofferenze e tanti problemi, riuscivano a fare sport per la voglia di mettersi alla prova.

Si poteva fare, mi ripetevo questo, anche se come, ancora, non lo sapevo neanche io. Le sensazioni erano buone, potevo lanciarmi in quella grande sfida, potevo osare. Finito il nuoto, ovviamente anticipatamente, andai in palestra, entusiasta. Superato l'ingresso, mi vide Alberto, il coach della corsa, mi guardò e mi domandò cosa avessi. Mi guardai allo specchio e vidi che avevo la faccia stravolta: era inutile, dovevo davvero applicarmi tantissimo, con costanza e dedizione. Dovevo attaccare le parti deboli, quelle in cui peccavo di più, per crescere, per fare meglio, per non avere paura. Raccontai tutto ad Alberto, mi diede del fuori di testa, mi disse che era uno sport molto pesante, per gente che non aveva problemi, problemi di salute, di orario, problemi legati alla famiglia, insomma, diciamo che non mi incoraggiò. Poteva essere anche vero, ma il tempo se uno vuole lo trova,

conoscevo persone che nonostante avessero un lavoro pesante o come per tanti un orario spezzato tra mattina e sera, riuscivano a ritagliarsi il tempo per allenarsi svegliandosi molto presto.

Volere è potere, io questo lo so bene. Ne ho fatto una religione, un modo di essere, di vivere, di ragionare. Le sue parole non mi spaventarono, ci voleva ben altro per farmi cambiare idea. Annuii come per dargli ragione e lo salutai, andai alla postazione spinbike e pedalai un po'; volevo sentire com'era la sensazione di iniziare una disciplina avendone appena finita un'altra. Devo dire che fu devastante, ma anche in quel caso sorrisi, dicendo a me stesso che si poteva fare.

Capitolo 7

Vi racconterò ora, senza tante menate, senza troppi giri, come andò quel periodo di allenamento. Andavo in piscina regolarmente, non perdevo una lezione; tante volte mi sentivo male, altre volte invece riuscivo a finire l'ora senza problemi. Oltre al malessere, avevo ripetuti attacchi asmatici, in piscina mi sentivo sempre soffocare e il fatto di prendere respiro così velocemente e da quel minuscolo spazietto tra la spalla e l'acqua, per me era una tortura. Gli attacchi d'asma erano dati più dal panico che da altro. A bordo piscina avevo sempre la bomboletta dell'asma, mi confortava saperla là. Iniziavo a crescere, se prima facevo cinque vasche, piano piano, dopo qualche settimana di allenamenti faticosi passai a dieci vasche, che in pratica, corrispondevano a 250 mt. Non mancava tanto al mio obiettivo, trenta vasche per una distanza di 750 mt, quello che occorreva per affrontare la mia prima gara, lo sprint.

Le settimane passavano e il giorno della gara si avvicinava sempre di più. Alberto, il coach della corsa, da scettico che era divenne un mio tifoso. Vedeva l'impegno che ci mettevo, vedeva la fatica, la gioia, la determinazione e l'entusiasmo. Forse fu proprio quello a fargli cambiare idea, mi dava il suo sostegno al cento per cento. Anche gli altri atleti sostenevano questa mia iniziativa. Un giorno, avendo avuto problemi con la mia vespa, andai dal mitico Filippo Vadilonga, aveva una concessionaria di scooter e una rivendita di bici, sia da strada che mountain bike. Lo salutai, ci facemmo una bella chiacchierata visto che era da un po' che non ci si vedeva, così saltò fuori anche la storia della mia nuova sfida; dopo aver riso un po', mi domandò se poteva aiutarmi in qualche modo. Non mi sembrò vero, gli dissi se aveva per caso una bici da darmi per quella gara, una di quelle senza grandi pretese, da spendere poco. Mi portò dentro il magazzino, mi fece vedere una Bianchi, l'omonima bici usata da Pantani, una bici bella, ma per il tempo che fu. Sorrisi, ero felice solo per una cosa, non aveva gli attacchi per gli scarpini, aveva ancora la retina, quindi per la scarpa da corsa. Per chi non lo sapesse, gli attacchi sono una sorta di incastro, fatti a posta per far sì che con la tua scarpetta, che ha gli stessi agganci, diventino un'unica cosa. Rimanendo attaccati al pedale si ha più trazione, più forza, ma allo stesso tempo bisogna essere anche bravi a riuscire a staccarsi sganciandosi nei momenti di pericolo per non cadere rovinosamente a terra. E io sarei di certo caduto rovinosamente a terra.

Filippo voleva vendermi il classico "cancello", termine usato dai ciclisti per indicare una bici che non vale nulla, pesante e vecchia. A me più che un cancello pareva una transenna con le ruote. Costava 600 euro, decisi di acquistarla senza pensarci tanto. Il prezzo era alla mia portata e la caricai in

macchina. Mentre rientravo a casa, avvertivo l'emozione e la voglia di provare subito quello che avevo appena comprato, come i bambini quando scartano il proprio regalo. Mi affrettai, sarei dovuto passare in palestra ma andai oltre, non volevo perdere neanche un minuto. Presi la bici, non pesava tanto. La portai fin su in casa, mi cambiai e uscii immediatamente per fare il giro dell'isolato. Claudia non fece a tempo a capire nulla, ma mi seguì ugualmente, scese con me. Ridevamo all'idea che non fossi mai andato in bici, mi sentivo come un bambino che prova il suo nuovo giocattolo sotto l'occhio vigile della mamma.

Era sera, poche macchine in giro, posizionai la bici. Claudia mi incitava «Coraggio piccolo, ce la puoi fare». Montai su, diedi la prima pedalata. La ruota andava da una parte all'altra, sbandavo tantissimo, poi provai a dare la seconda pedalata e via, come per incanto iniziai ad andare. Urlavo dalla gioia, Claudia mi applaudiva «Vai cucciolo vai, *vaiiii!*»

Era bellissimo, il vento mi accarezzava la faccia, stavo pedalando, stavo andando in bicicletta, stavo realizzando l'ennesimo sogno: andare sulle due ruote e senza attacchi d'asma. Non era difficile dunque, beh, in effetti andando in vespa da una vita l'equilibrio c'era, bisognava solo abbinarci la pedalata e il gioco era fatto. Completai il giro del palazzo. Ah, se mio padre avesse avuto la possibilità di vedermi, chissà, nonostante la mia veneranda età, quanto sarebbe stato orgoglioso di me!. Se ci fosse stato lui ad accogliermi o a darmi lo start iniziale... mi scesero le lacrime pensando al suo sorriso mentre mi guardava andare così felice, verso il nulla. Non mi sarei fermato quel giorno, avrei girato ancora e ancora, quello stupido giro valeva oro, mi sembrava la pista più bella del mondo. Ero felice.

Arrivai da Chicchira - la chiamavo così - sano e salvo. Scesi, ci abbracciammo. «Sei stato bravissimo» mi disse. Ridemmo. La frazione di bici era a posto, non avevo nulla da temere dunque, ovviamente in chiave comica, guardammo la bici, lei mi domandò come fosse, le risposi con un secco «ma che cazzo ne so, ma poi, ma cosa ce ne frega». Salimmo quindi a casa per festeggiare, ci piaceva festeggiare ogni volta che c'era una novità, un nuovo obiettivo raggiunto. Mentre si cenava ero come un fiume in piena, non smettevo di parlare. «Visto come andavo in curva?» e via altre risate. Avevo dunque la bici, la mia prima bicicletta. Cosa volevo di più dalla vita! Chiamai il mio migliore amico, Paolo Mazzette, lui sì che era un ciclista. Più volte alle Dolomiti o per il giro di Sardegna, per me era un mito. Gli raccontai tutto, urlavamo talmente tanto che la signora di sotto bussò con la scopa. Risposi pestando con il tavolo, non dovevano disturbarmi, in quel momento ero il protagonista. Paolo era entusiasta: «*O inzà? Candubesseusu?* E quindi, quando usciamo?» Parlava sempre in sardo. «Quando vuoi» risposi io.

«Domani mattina?»

Alla faccia dell'inizio.

«Ok, ci sono» risposi. Mentre rispondevo pensai, “e ora chi dorme? Quali saranno i sogni che farò?” Tutte risposte che già conoscevo: non avrei dormito e nel dormiveglia avrei sognato la bici.

L'appuntamento era per le 6.30 del mattino. Che bisogno ci fosse di svegliarsi all'alba non l'ho mai capito ma Paolo disse che sarebbe stato meglio per il traffico. Andare in bici per strada non è un gioco, poteva essere pericoloso. Purtroppo questo lo sapevo; lavorando nel primo quotidiano sardo, L'Unione Sarda, mi capitava di lavorare su alcune pagine in cui si riportavano notizie di ciclisti morti per mano di qualche automobilista distratto o peggio, spazientito dalla fila che spesso i ciclisti creano camminano in gruppo, uno dietro l'altro. Un'educata convivenza tra automobilisti e ciclisti non sarebbe difficile se i ciclisti si tenessero su una sola corsia, anziché camminare in due, tre o addirittura quattro o cinque affiancati, invadendo quella che dovrebbe essere la corsia delle auto. Mi ripromisi di non commettere lo stesso errore e di rispettare tutti.

La distanza che dovevamo percorrere era breve, ma allo stesso tempo lunghissima, almeno per me: 30 km su un tracciato pianeggiante, giusto per prendere confidenza. Paolo era in grande spolvero, tutina abbinata, caschetto perfetto e scarpina lucente, io invece sembravo la controfigura di Paolo Villaggio, di abbinato non avevo nulla, zero attacchi ma scarpe da tennis e una bici che chiedeva al governo Renzi di poter andare in pensione, frantumando oltretutto le bici degli onorevoli che, già da tempo, si godevano il riposo in una cantina di lusso. Iniziammo la nostra performance, e notai subito la differenza tra chi pedala e chi sta iniziando, evidente dalla postura, dal modo di posizionare il piede sul pedale, dalle variazioni di velocità operate senza sembrare stanchi, ma soprattutto, dal fatto di affrontare le piccole salite senza neanche un affanno. Rispetto a Paolo, dopo i primi sette chilometri iniziavo ad avvertire alcuni fastidi, come l'intorpidimento delle braccia, dei glutei e delle parti intime. In pratica non sentivo più nulla. Ero una “formica”, segno sicuramente di qualcosa che non andava, come la postura, la sella, la bici, me. Oltre l'intorpidimento sentivo dolore alla schiena e al collo, e arrivati al decimo chilometro anche alla testa. Pensai che differenza tra lo spinning e la strada fosse enorme.

Arrivati all'altezza del Poetto, iniziammo ad incrociare i primi ciclisti seri, che mi guardavano come se fossi un alieno. Loro, in gruppetti da cinque, chiacchieravano sereni salutandoci mentre ci superavano. Si usa fra ciclisti, mi sentii un po' ridicolo, sorrisi, ricambiai il saluto e continuai la mia avventura, non prima però di aver scattato una foto. «Sì, sì, scatta, scatta» una voce interruppe il momento magico. Ci affiancarono due grandi amici, temerari della bici e non solo. Carlo Alberto Melis, un guru come atleta e come giornalista, uno che sapeva tutto di tutti i grandi, aveva fatto articoli

riguardanti lo sport per big e meno big, conosciuto e rispettato sia dal punto di vista giornalistico che dal punto di vista sportivo. Era un Ironman, serio, agguerrito, a cui non dispiaceva l'agonismo. Un osso duro a detta di tanti che l'avevano incontrato in gara. Mi sentii in soggezione, proprio lui dovevo beccare vestito da minchione. Era anche una persona dalla battuta facile, intelligente e spiritoso, lo ammiravo molto da tutti i punti di vista. Quel giorno era in compagnia di un'altra persona, figura emblematica del triathlon, Elisabetta Mosso, un treno nella sua categoria ma non solo: oltre a lasciare indietro le donne, seminava anche tanti di noi maschietti. Insomma, un'Atleta con la A maiuscola.

Ci fermammo a parlare un po', ci domandarono dove stessimo andando. Rispose Paolo, dicendo che mi accompagnava nel mio primo giro di bici su strada. Carlo mi squadrò un attimo e, sorridendo, mi domandò dove avessi lasciato gli scaldamuscoli. Ridemmo non poco, sembravo effettivamente uscito dal film *Flashdance*, che figuraccia. Avevo tempo per abbinare il vestiario alla capacità di andare in bici, tutto per me era ancora un gioco, tutto per me era ancora in fase di studio. Non volevo fare la fine di quelli che si comprano tutto subito, per poi lasciare quel tutto dentro ad un cassetto. Furono comunque gentili ad invitarmi in una delle loro tante uscite. Erano i tipici sportivi seri, educati e disponibili nei confronti di chi si sta avvicinando a questo bellissimo sport. Risposi che non sarebbe mancata occasione, sempre però a loro rischio e pericolo, visto che mi avrebbero dovuto aspettare ogni qual volta ci sarebbe stata una salita o una salitina o un falso piano. Tutto quello che incominciava con una salita era una difficoltà, per me. Ci salutammo, io e Paolo continuammo per la nostra strada, piatta per fortuna. Cuore ne avevo, ma gamba nulla. Faticavo e sudavo. Erano tutti movimenti nuovi, usavo muscoli che non pensavo di avere, polpaccio, quadricipite femorale, dorsali, addominali, spalle. In quel momento non credo ci fosse un solo muscolo che non mi facesse male o che non sentissi.

Dopo i primi 15 km, Paolo mi domandò se volessi continuare e risposi molto sinceramente di no. Non mi fidavo, ero stanco, dolorante e intorpidito dalla testa ai piedi. Il momento più bello, oltre al rumore del mare e il tramonto, fu quando varcai la soglia di casa, devastato, stanco. Claudia mi chiese come mi sentissi, sembravo davvero provato e lo ero. Sorrisi, dissi che ero stanco ma felice, dissi che si poteva fare. Certo, di sicuro a quella gara sarei arrivato ultimo, avrei arrancato. Ma mi sarei messo in gioco, tra critiche e prese per il culo, perché mi ero già accorto che, comunque, l'abito faceva il monaco e io non avevo l'abito, figuriamoci il comportamento. Tutto comunque mi sembrò molto bello, al di là del vestiario; le persone che incontrammo mi sembrarono tutte molto disponibili ed educate.

Più guardavo la mia bici e più mi sarebbe piaciuto cambiarla, ma non era passata neanche una settimana; come potevo già fare quel passo? Intanto navigavo su un sito di annunci di vendita in cui vanno tutti a sognare o cazzeggiare, per vedere se i prezzi fossero alla mia portata. Scoprii un mondo,

un mondo di pazzi, ma soprattutto, un mondo costosissimo. Ruote da 2000 euro l'una, bici da 9000 euro, ricambi, telai, bici smontate e bici assemblate, insomma c'era di tutto e di più, diciamo anche con prezzi abbordabili. Ma Paolo Villaggio per Paolo Villaggio, avrei tenuto la bici di Pantani, che almeno aveva un nome glorioso su cui poggiare i miei regali glutei.

Continuavo ad andare sia in palestra che a correre e in piscina. Facevo sempre spinning, in bici da strada due volte la settimana. Fu un errore grandissimo, per crescere bisogna uscire sempre in bici e sempre su strada. Bisogna confrontarsi con gli imprevisti, con gli automobilisti, bisogna vivere la strada, la discesa, la salita, il falso piano, gli strappini, bisogna abituarsi a cambiare marcia, proprio come si fa in macchina o in vespa. Su una salita un tipo di marcia, una discesa un'altra ancora e così via. Bisogna uscire con persone che ti diano dei consigli e ti insegnino come usare il corpo, in modo da non procurarti traumi. Ma soprattutto non bisogna essere presuntuosi, ascoltare sempre chi ne sa più di te, con umiltà, e quella a me non mancava di certo.

In piscina facevo progressi. Dalle famose quindici vasche passai a trenta, quelle che mi servivano per coprire la distanza sprint della gara di Oristano, il mio esordio. Non provai mai un vero e proprio combinato, quindi nuoto, bici e corsa fatto tutto insieme, fatto come se stessi simulando una gara, altro grave errore. Ma, come detto fin dall'inizio, ero in fase di studio, ero uno sportivo turista. Lo spirito era quello giusto. Mancava una settimana alla gara. Avrei dovuto iniziare lo scarico, ma all'epoca non ne capivo nulla, quindi allenandomi a sentimento feci più danni che altro. Come scarico, a pensarci bene conoscevo solo quello del bagno. Quella settimana volò e io, quasi senza accorgermene, mi ritrovai in una camera di un bed and breakfast del posto.

I proprietari erano napoletani. Che diavolo ci facevano due napoletani a Oristano? Erano cortesi e simpatici, forse un po' troppo partecipi e fin troppo accoglienti. Posizionati i bagagli e la bici in camera, andammo subito a vedere il campo gara. Gli organizzatori si affrettavano a portare a termine gli ultimi preparativi. Ritirai il pacco gara, numero per la bici, numero per le braccia e la gamba e per il caschetto.

Non vedevo l'ora che quella notte passasse. Sapevo che sarebbe stata la gara nella gara, prima nel sogno, poi nella realtà. Andammo a letto presto, e ripensai ai passi da gigante che avevo fatto nello sport, a quanti tabù fossi riuscito ad abbattere. Ero orgoglioso di me stesso, ancora non credevo che stessi per fare una gara di triathlon. Mangiai del riso che mi era cucinato prima di partire, volevo rimanere leggero, ma con una bella base di carboidrati. I gentilissimi proprietari ci invitarono a cena, ma dopo il decimo "no grazie" riuscirono a realizzare che non potevamo, per problemi tecnici legati alla gara, assecondarli. Il risveglio, come sempre all'alba, fu decisamente sprintoso, emanavo

adrenalina, emozioni, avevo paura, ansia, frenesia. Scendemmo a fare colazione. I signori discrezione erano già svegli. Caffè, paste, uova, brioche, salsicce erano già belle che pronte sul tavolo. Pensai “ma quanti siamo?” Tutta quella roba era solo per noi due, a nulla erano valse le precisazioni della sera prima... eppure avevamo specificato che si trattava di una gara di triathlon, non di abbuffate.

Erano napoletani, generosi, abbondanti in tutto; sorrisi, ringraziandoli cordialmente. Credo fossi io mal disposto, per via del nervosismo pre-gara. Loro erano, semplicemente, meravigliosi. A gradire il tutto però fu Claudia che non si risparmiò, mangiando anche la mia parte. Il suo caffè era imperiale, come piaceva a me, nero e forte, giusto per affrontare la giornata. Salutammo prima di andare via. Caricammo, eravamo pronti per la gara e allo stesso tempo pronti per rientrare a casa. Ci domandarono se volessimo rimanere a pranzo, ma non accettammo perché non sapevamo a che ora avremmo finito. I gentilissimi ci salutarono come se fossimo loro parenti, carinissimi fino all'ultimo, e dopo averci dato le ultime raccomandazioni - se avete bisogno noi siamo qua, se cambiate idea - ci separammo.

Via! La gara per me era già iniziata, almeno quella mentale. Più ci avvicinavamo alla meta, meglio intravedevo il trambusto e il movimento. Solitamente quando arrivavo ad una gara podistica non facevo altro che salutare amici e conoscenti, ma in quel caso non avevo nessuno da salutare. Piuttosto mi squadravano quasi a dire “e questo?” O forse “e questa?” Per la bici ovviamente.

Trovammo parcheggio in una viuzza non lontana dalla zona cambio, mi misi la mia tutina triathlon marcata Survival, la mitica associazione di Massiccione. Indossai le scarpe da corsa, il caschetto e gli occhiali, più muta, cuffia e occhialini, e mi avviai. Per prima cosa dovetti depositare la bici in zona cambio, poi feci la punzonatura, la scritta del tuo numero sul braccio e sulla gamba. Dopo aver posizionato la bici, infilai la muta avviandomi per la prima sessione, ossia quella del nuoto. Cuffia con il numero e spunta anche là.

Venni poi a sapere che, nelle gare più serie, tutto quel tran tran sarebbe stato smaltito da un semplice microchip, ma per le gare minori era tutto molto alla buona. Ad un certo punto, mi sembrò di vedere una persona conosciuta, era Paolo Atzori. Vedere un amico in un'occasione così è come trovare l'acqua nel deserto, un'oasi di refrigerio, dove poter scaricare un po' di tensione e di panico. Mi vide e ci abbracciammo, eravamo amici fin da piccoli. Mi rimproverò perché non l'avevo cercato prima, gli risposi che non conoscevo nessuno e non sapevo assolutamente chi dei miei amici facesse uno sport del genere. Paolo faceva parte dell'associazione NLS, *No Limits Sport*, un'Asd capitanata e guidata da Nicola Capra, un altro ragazzo molto preparato e rispettato in quel tipo di mondo e disciplina. Mi portò a conoscere un paio dei suoi amici. Non avevamo ancora potuto depositare le bici in zona cambio, tutto era ancora chiuso, erano abbastanza fiscali con l'apertura, non un minuto prima non uno dopo. Quando

arrivai con la mia bici, mancava solo il segno della croce. I suoi amici erano in super tenuta e con bici che parevano uscite da un film del futuro.

«Accidenti - esclamai a Paolo - ma stai scherzando? Ma che bici hanno?» Sorrise, dicendo «Eh, ma quelli sono seri». Poi guardò la mia bici e aggiunse «Ma tu, che cazzo di bici hai?»

Pensai “a posto, è la fine”.

Si presentarono con molta gentilezza, e io tirai fuori qualche cazzata per rompere il ghiaccio. Diciamo che io e la timidezza non avevamo mai stretto amicizia, per fortuna, la sfrontatezza non mi era mai mancata, utile in tante occasioni. Sorridevano, ma lo sguardo ricadeva sempre nello stesso punto, la bici, la mia bici, tipo quando hai una briciola sul naso, lo sguardo ricade sempre là. Anch'io sorridevo e lo sguardo ricadeva sempre sullo stesso punto, le bici, le loro però, senza difetti o briciole. Erano meravigliose, pensavo che anche io un giorno avrei avuto una bici così. Ne ero sicuro, la volevo, avevo scelto. Finalmente i cancelli si aprirono, non vedevo l'ora di posizionare la bike, osservavo molto quello che facevano gli altri, in modo da non fare troppe figuracce. Più guardavo i partecipanti e più mi rendevo conto di quanto non c'entrassi un cazzo, sembravo un vecchio ciclista in pensione. Almeno la bici lo era di sicuro, anche se a me piaceva definirmi un vecchio gladiatore, un po' come quando Mike Tyson salì per la prima volta sul ring, senza sponsor, con un paio di pantaloncini neri, scarpe nere senza calze e con la voglia di riscatto e di vittoria come unica compagnia e decoro.

Oltre ad avere una bici scadente rispetto a quella di tanti altri atleti, mi ero anche dimenticato la vaselina, avevo una brutta muta, degli orribili occhialini e quando mi consegnarono la cuffia, anche quella diventò mostruosa. Insomma, diciamo pure che quel giorno non mi sentivo l'uomo perfetto, ma come già detto non mi importava nulla, l'unica cosa che mi interessava era capire se fossi in grado di fare quella gara.

Ci posizionarono all'interno di un recinto delimitato da un nastro, mi sembrava di essere una sardina. Non mi sentivo benissimo e quando quell'atleta mi suggerì di non partire tra i primi, ma di defilarmi sulla sinistra in modo da non prendere troppe botte, non pensai che mi stesse prendendo per il culo, o che volesse stare davanti a me per prendermi il posto, gli credetti e seguii il suo consiglio.

Ultime raccomandazioni da Barella, organizzatore e triathleta provetto, che fece un mini briefing spiegando tutto ciò che stava per accadere; non riuscii ascoltarlo, ero come dentro una bolla, tutto rimbombava ed era maledettamente confuso. Mi ricordò tanto il film “Salvate il soldato Ryan”, in cui il protagonista ad un certo punto, dopo che una bomba gli era esplosa vicino proprio sulla spiaggia del primo sbarco, iniziò a vedere tutto al rallentatore, come un film scandito fotogramma per fotogramma. Osservavo, e non era la prima volta che mi accadeva, come se stessi guardando una pellicola. Le boe le

vedevo lontanissime nonostante fossero ad appena 350 mt da me. Ripensandoci, oggi mi viene da ridere, ma in quel momento mi sembravano davvero distanti. Non ebbi più tempo per pensare ad un altro dei miei deliri perché tolsero il nastro, e la gara partì. Tutti si misero a correre, si buttarono in acqua e iniziarono immediatamente a nuotare. Io invece, li feci andare, mi calmai, entrai in acqua, mi misi sulla sinistra seguendo il consiglio che mi avevano dato prima di iniziare e poi iniziai con le prime bracciate, uno - due - respiro, uno - due - tre - respiro.

Mi rendevo conto che non ero sereno, respiravo già con l'affanno, ma continuai, era normale. Ero agitato, emozionato, spaventato e naturalmente il tutto si ripercuoteva sul fiato. Ero immerso nell'acqua, quando ad un certo punto *bammm*, ricevetti un colpo fortissimo che mi fece partire gli occhialini. Pensai "ma che cazzo sta succedendo?" Alzai la testa, fermandomi, e mi travolsero in cinque, forse dieci. Non vedevo nulla, ansimavo e facevo fatica a riprendere fiato, imbarcavo acqua e il panico iniziava a montare. Il "passeggero" iniziò ad urlare "usciamo da questo cazzo di inferno!"

"Calmati", risposi io.

Guardai dove fossero i soccorsi ma non c'erano, o meglio, erano distanti e non ci avrebbero aiutato. Mi si intorpidirono gli arti, pensai: "e che palle, non morirò in una prima gara di merda, dopo tutte le volte in cui me la sono scampata, non sarà proprio uno sprint di un triathlon, in cui mi dovrei divertire, ad uccidermi?" Sorrisi. Un'altra tecnica che usavo quando avevo gli attacchi di panico era proprio quella di raccontarmi delle stupidate per farmi sorridere e riprendere il controllo della situazione. Mentre ripartivo, vidi un partecipante che rientrava a riva, pensai "mmmh, andiamo bene, ma allora la cosa è grave".

Non mi diedi per vinto, non era possibile, li feci andare ancora avanti fino a quando non mi ritrovai solo, allora ripresi a nuotare, e bracciata dopo bracciata arrivai alla boa, poi all'altra ancora e poi via, pezzo di spiaggia e ancora mare. Ero praticamente ultimo, ma era anche normale. Ad uno sprint, solitamente, partecipano quelle schegge di atleti che finiscono tutto in brevissimo tempo, ma io quello allora non lo sapevo, pensavo che partecipassero quelli che non avevano voglia di fare un cazzo.

Nuotai quasi sereno, uscii dall'acqua facendo la rana, in pratica ero alla frutta, soccorsi e organizzatori non c'erano più, si erano già spostati alla zona bici, rimase una sola persona per vedere se riuscivo ad uscire o se avrebbero dovuto chiamare l'agenzia funebre. Finalmente, dopo tanta fatica, arrivai alla spiaggia. Sembravo un sopravvissuto, un profugo, mancava solo che mi mettessero la coperta sopra la schiena, tipo quelle futuristiche, quelle termiche argentate. Mi sentivo davvero distrutto e mancava ancora la bici e la corsa. Ad un certo punto pensai "ma che cazzo sto facendo?" Poi sorrisi e andai. Nelle mezze maratone qualcuno lo lascio indietro, ma qui? Sensazione strana essere

ultimo, pur andando come “turista” non era piacevole. Alla zona cambio persi tempo anche nel togliermi la muta, nel posizionarla bene sul lato destro della bici, persi tempo nel mettermi il numero, presi una penalità perché prima di toccare la bici avrei dovuto indossare il caschetto, in pratica un film di guerra annunciato.

La mancanza di fiato, l'affanno tipico dell'asmatico - considerando che già quello di una persona normale porta scompensi a livello mentale dato che l'ossigeno non arriva bene al cervello - non mi facevano ragionare serenamente. Tutto era confuso, veloce, troppo veloce. Avevo il cuore a mille, ero ultimo. In quel momento, paradossalmente, mi dispiaceva più per l'organizzazione che avrebbe dovuto aspettarmi che per la mia prestazione. Finalmente presi possesso della bici, o meglio del cancello e via, partii anch'io. Il percorso era un po' accidentato ma andava bene, non c'erano salite ed era alla mia portata, dovevo solo finirla, dovevo solo regolare il respiro e capire. Mentre affrontavo il primo giro, vedevo gli altri tornare e alcuni doppiarmi, sorridevo, fino a quando, ad un certo punto, presi un fosso talmente forte che il sellino si abbassò del tutto. Smisi di sorridere.

Quello fu il colpo di grazia, non avevo attrezzi per sollevare la sella. Ero davvero ridicolo, avrei voluto abbandonare, ma non lo feci. Completai il giro, nel frattempo alcuni atleti erano caduti, altri avevano bucato e altri ancora si erano ritirati. Li vedevo rientrare con le loro bici, ammaccati e tristi, mentre io, cigolando, portavo a termine il mio secondo e ultimo giro. Mi affrettai alla zona cambio, scesi. I giudici furono molto più magnanimi, fecero finta di non vedere ciò che stavo facendo, giusto per non perdere più tempo. Iniziava la frazione di corsa, solo cinque chilometri, mi ripetevo. I polmoni erano a mille e mi stavo asmatizzando, era una gara troppo veloce. Mi ricordai la risposta di uno degli organizzatori, molto forte nelle gare lunghe, alla mia domanda sul perché lui non avesse partecipato allo sprint: quelle gare erano troppo frenetiche, alla sua età aveva bisogno di competizioni più lunghe, dove vinceva la testa e la resistenza fisica.

Forse era quello che tentava di dirmi, in ogni caso non vedevo l'ora che tutto finisse, perché ero esausto, non avevo più fiato, né forze. Gli altri erano praticamente tutti rientrati. Riuscii a recuperare due o tre persone sul finale, erano in condizioni davvero peggiori delle mie, il che la diceva tutta. All'arrivo c'era Claudia che mi aspettava con un servizio fotografico, ma soprattutto c'era la mia gioia di aver portato a termine anche quella mini sfida che, per me, era davvero come aver scalato una montagna. In quell'esperienza affrontai il panico del mare, della mattanza, come la definii a fine competizione, perché mi pareva di aver nuotato in una tonnara. Non si devono cercare i soccorsi, perché se non ti vedono vai giù e basta. Bisogna cavarsela da soli, bisogna far affidamento solo sulle proprie forze, sulla propria grinta, sulla propria testa, sulle proprie gambe, sul proprio cuore. Quando

arrivai alla fine abbracciai Claudia, le dissi che non era una gara per me, troppo faticoso, ma dopo la prima birra stavo già cercando sul sito dove fosse la seconda competizione, la volevo più tosta, volevo rilanciare il tutto, volevo di più, perché? Perché si poteva fare, si poteva fare e la gioia era tanta, anche se in quel momento ero davvero esausto. Le foto mostravano quanto fossi distrutto, già, le foto c'erano anche per noi scarsi, per noi comuni mortali.

A scattarle era stata una gentil donna dal capello biondo, Claudia Lazzara, la salvatrice di ogni atleta comune. Per avere un tuo ricordo, un tuo momento di gloria, non c'era bisogno che tu fossi un professionista, a lei non le interessava, quello che le interessava era immortalare quella tua smorfia, quel tuo momento, quel tuo sorriso, quella tua lacrima, insomma, quello che in quel momento stavi provando. Ecco, lei in quell'attimo c'era, a prescindere da chi tu fossi. Era ed è molto apprezzata per questo suo operato, del tutto gratuito poi. Si vedeva che lo faceva per passione, essendo anch'ella un'atleta sapeva cogliere il momento giusto in ogni suo scatto. Mentre passavano le ore, iniziavo a realizzare ciò che avevo compiuto. Avevo preparato una gara in un tempo folle, senza aver mai nuotato, senza mai aver pedalato e con una corsa precaria, visto che il ginocchio non aveva ancora recuperato quella di Barcellona.

Avevo fame, fame di riscossa, brindavo e bevevo, sognando un'altra bella esperienza.

Una volta rientrato a casa avrei cercato un'altra gara, un'altra bici, una di quelle competitive e soprattutto avrei dovuto mettere gamba. Eh sì, perché come diceva un saggio, "*gamba ci oliri*", ci vuole gamba, oltre la bici. Beh, ovvio, perché se sei una sega lo sei anche se hai una bike di lusso.

Mi diedero una mano in quel periodo di transizione, un po' per compassione, il mio collega e amico Carlo Alberto Melis e il mio migliore amico Paolo Mazzette. Ogni tanto mi invitavano ad una delle loro tante uscite in bici. Pedalata dopo pedalata, chiacchierata dopo chiacchierata, Carlo Alberto mi dava sempre più nozioni riguardanti questa disciplina, le difficoltà, le rinunce, i sacrifici, non solo dal punto di vista fisico ma anche monetario. Una bici seria è roba costosa, anche di seconda mano. Il body, le scarpine e le borracce, i calzini, il caschetto, gli occhiali, poi la roba invernale... insomma, sarebbe stato un bagno di sangue sotto tutti i punti di vista.

Camminavo e pensavo come avrei potuto fare, dove avrei potuto trovare i soldi. Volevo quell'attrezzatura. Avrei voluto essere un minimo competitivo. Un giorno, mentre andavamo verso una di quelle salite che difficilmente mi scorderò, passò un gruppo di Harleyisti, fu in quel momento che mi venne un attimo di genio, l'Harley! A casa in garage avevo una 883 che usavo poco. Era fatta: non potendo avere tutto, avrei dovuto rinunciare a qualcosa, quindi pensai alla moto. D'altronde non era la prima volta che facevo delle rinunce per un qualcosa che desideravo.

Intanto, tra i pazzi del triathlon, si parlava tanto del TNatura, una gara di mountain bike che si sarebbe svolta in un posto della nostra bellissima isola che lasciava tutti a bocca aperta, Orosei. Mare cristallino, spiaggia immacolata e un percorso davvero suggestivo, all'interno del parco di Orosei, con attraversamento di ponti in legno organizzati per l'occasione e una nomea talmente buona da richiamare amanti della specialità da tutto il mondo. Tutto molto bello, ma era una gara di triathlon con specialità Mtb, e io non avevo né la mountain bike né l'esperienza di una gara su sterrato, ma d'altronde non avevo neanche esperienza in tutto quello che avevo fatto prima, quindi, perché non informarsi?

Rientrai a casa dunque con il solito entusiasmo. Claudia mi ascoltava, annuiva, era felice per me, poi mi domandò da dove sarebbero usciti i soldi, risposi che avrei venduto la moto, sorrise dandomi del pazzo, ma che comunque ammirava la mia determinazione a fare rinunce che di sicuro mi sarebbero costate. Non pensavo alla moto, ma all'acquisto della mountain bike e a chi avrei potuto vendere il mio cancello. Fu in quella occasione che sentii per la prima volta il nome di Giuseppe Solla. Me lo nominò sempre Carlo Alberto, era un suo amico, proprietario di un negozio di bici, ma non solo. Giuseppe era un ex professionista della bici, un campione di triathlon, un ironman stellato, con numerosi successi e con tante di quelle gare vinte alle spalle da essere conosciuto in tutta Europa. Allenatore di una squadra che si chiama Triathlonpoint, una sorta di casta dove potevano entrare solo persone con determinati requisiti, insomma, un idolo del Triathlon. Lo ascoltavo pensando: "e chi è costui? Devo conoscerlo, è impossibile che mi sfugga un personaggio così importante".

Mi chiedevo come fosse il suo negozio, come fosse lui, come fossero i suoi adepti, i suoi atleti. Immaginavo una scena tipo "tana delle tigri", con allenamenti mirati, duri, faticosi, dove non ci si risparmiava. Era inutile, il film nella mia testa era già iniziato. Basta, dovevo andare. Chiesi a Carlo di accompagnarmi, ma non era libero. Il film si interruppe miseramente. Non mi persi d'animo, non era tanto lontano dal luogo in cui mi allenavo solitamente. Un posto familiare, tutti zitti allora, passeggero compreso. Domandai a Claudia di farmi compagnia, andai con il mio cancello, perché mi dissero che lui prendeva anche i cancelli in cambio dell'acquisto di un nuovo articolo. Giuseppe Solla, grande nome, lo vedevo e lo sentivo davvero importante, ma come sarebbe stato di persona? Lo immaginavo enorme, un gigante, da tutto quello che raccontavano di lui.

Giunsi al negozio e incontrai un altro amico che mi disse sogghignando: «Lo sapevo che la finivi qui». Il negozio non era grande, ma strapieno di gente che parlava mentre io cercavo un dipendente che si liberasse. Erano tutti sempre indaffarati ed era difficile capire chi ci lavorasse e chi invece stesse cazzeggiando o facendosi i fatti propri. Rimasi zitto, osservando. Volevo capire chi fosse quel gigante

di cui tutti parlavano. Alla cassa si alternavano delle figure, ma c'era una persona, non così grande come me l'avevano descritta, circondata da una decina di ragazzi che parlavano tutti insieme in un luogo che era veramente ristretto.

Capelli neri, viso spigoloso, espressione sorridente dai super poteri, l'avevo trovato, era lui Giuseppe il gigante, colui che riusciva a sentire e a rispondere contemporaneamente a tutti, in quel caos. Ero riuscito a distinguere tra chi era cliente e chi no, individuai i suoi collaboratori. Uno si distingueva benissimo, era il meccanico, Samuele, tatuato e dal sorriso brillante, poi Alessandro, un signore tracagnotto tutto nervi e infine Antonio, che conoscevo già da tempo, visto che in passato ci legava la passione per lo stadio, o meglio i casini dello stadio più che le partite. Mi avvicinai a Giuseppe, perché riuscire a parlare direttamente con lui era quasi impossibile. Mi diede un'occhiata, poi un'altra, alla terza mi domandò se mi stessero servendo, gli dissi che mi mandava Carlo Alberto e sorrise.

Provai a riassumere quanto avevo da dirgli in cinque secondi. Lui parve capire tutto, di sicuro in quel marasma era abituato a cogliere il succo di un discorso. Uscì dall'angolo del suo regno e venne a vedere la mia bici. Iniziai a raccontargli a grandi linee la mia prima esperienza legata al triathlon, ma mentre parlavo mi interruppe: «Ma questa bici?» Scoppiamo a ridere insieme.

Mi disse che avrei dovuto cambiarla se avessi voluto fare un minimo di attività seria, e gli spiegai che l'avevo già previsto, perché avevo intenzione di partecipare ad una gara di triathlon con specialità Mtb, nell'evento TNatura di Orosei. Sorrise compiaciuto proponendomi una nuova bici, dopo aver valutato il cancello. Io non capivo nulla di bici da strada, figuriamoci di quelle da sterrato, ma mi ero messo nelle sue mani e mi fidavo di lui.

Mi parlò un po' di quella gara, sollecitandomi ad andare e sottolineando che sarebbe stata un'esperienza da affrontare per chiunque avesse voluto continuare con quel tipo di sport. Il cancello non valeva tanto, ma lo valutò bene, conquistandosi un cliente. Gli domandai se conoscesse qualcuno che allenava i nuovi arrivati. Gettai l'esca, ma lui era un pesce troppo grande, maturo e abituato a nuotare, quindi riconobbe l'esca e la schivò. Mi disse di no, almeno non nella sua associazione. Gli nominai Capra e lui, senza nessuna gelosia legata dalla concorrenza, mi disse che era bravo e non avrei sbagliato. Purtroppo per lui, dandomi quella risposta, mi conquistò ulteriormente e scelsi lui come allenatore, anche se lui ancora non lo sapeva. A sua insaputa io realizzavo i miei sogni, tra questi anche quello di entrare nella sua grande squadra. Comprai quella bici, lo ringraziai, ci salutammo e andammo via contenti, anche se con un filo di rammarico, per il semplice motivo che volevo che il tempo passasse talmente veloce da ritrovarmi già inserito in quel gruppo. Sapevo che prima o poi sarebbe

successo, era nel mio disegno.

Iniziai dunque ad uscire con la Mtb, spesso con le mie amica Claudia Ferrara e Elisabetta Mosso. Anche Claudia si era appassionata a questo sport da poco, ma con una tenacia da fare invidia ad un professionista. Mi piaceva questa sua caparbità, perché da quel punto di vista mi somigliava molto. Elisabetta invece era bella vaccinata, organizzava percorsi e allenamenti. Ricordo quando, un giorno, mi propose di andare a Orosei per provare il giro. “Dio – pensai - che meraviglia!” Non potevo chiedere di meglio. Era incredibile, avevo superato la paura di spostarmi da casa, dai punti fermi, ero riuscito a non farmi dominare dalla malattia e da tutte le sue problematiche mentali, ignorandole, per merito dello sport.

Della mia amata Sardegna conoscevo poco, a causa del timore di sentirmi male non mi spostavo mai. Schiavo della mia testa e delle mie paure, volevo sempre stare vicino a casa. Non potevo chiedere a Claudia di venire con me, lasciandola buttata quattro ore in macchina, nell’attesa che finissi di allenarmi. Dovevo cavarmela da solo, vincendo anche quella fobia. L’appuntamento era stato fissato, quindi non potevo più tornare indietro. Due giorni dopo ci sarebbe stato il fatidico incontro. La notte non sognai altro che percorsi. Al mattino mi svegliai con una carica incredibile, sorridente, canticchiando e felice di andare a fare quell’allenamento che sapeva di scampagnata, felice come un bambino in gita con i propri compagni.

A noi si unirono altri amici di Elisabetta. Fui contento di conoscerli, potevo condividere con loro la mia passione e, soprattutto, seguendo loro sarebbero diminuiti panico e fobie. La strada da fare non era lunga, due orette di viaggio. Camminavo e mi godevo il panorama e pensavo a tutto quello che mi ero perso nel corso degli anni. Mi sarei dovuto svegliare prima. Il viaggio volò, ci ritrovammo come per incanto in un posto meraviglioso: Orosei. Spiagge immacolate, con un mare talmente cristallino da potercisi specchiare per fare le sopracciglia, come diceva un mio amico di quartiere. Il piano era questo: entrare, frazione di nuoto, uscire, cambio veloce, bici e poi un po’ di corsa: insomma una simulazione vera e propria.

C’era un piccolo particolare: io non ero mai andato in mountain bike, non avevo mai affrontato un percorso accidentato, sterrato, con massi e imprevisti. Mi sentivo in soggezione e avevo anche paura di chiedere aiuto.

Mentre pensavo tutte queste cose, Elisabetta mi anticipò. «Con Roberto rimango io». Mi si strinse il cuore, non so, forse Carlo Alberto le aveva parlato della mia patologia, o forse si era resa conto del mio disagio, fatto sta che rimase con me. Frazione di nuoto meravigliosa, era facile perdersi a contemplare la bellezza di un fondale così incontaminato, affascinante, disarmante. Quasi non

prendevo respiro in quella nuotata rilassante, fino a rendermi conto di aver già percorso i 1500 mt. Passai alla frazione bici e tra me e me pensavo: “ma che bello, grazie Dio, grazie a chi mi ha concesso questa possibilità”. Il cielo era appena appena coperto, il sole giocava con le nuvole regalandoci uno spettacolo di colori che si rifletteva sul mare, quasi fosse fatto apposta per far emozionare le persone. E infatti mi emozionai, ma finì che le lacrime sul viso fossero dovute all’acqua di mare.

Partimmo in bici per la frazione successiva, ma ero in affanno, quel percorso mi faceva un po’ di paura. Elisabetta però era al mio fianco e questo mi tranquillizzava.

Dopo una lunga pianura arrivò la prima salita, che a me sembrava una scalata. Iniziai ad avvertire palpitazioni, secchezza della bocca, sudorazione accelerata, visione dell’arcangelo Gabriele e lingua felpata, in pratica ero “*infantozzito*”. Gli altri andavano come treni, quasi fossero ancora in pianura, io facevo fatica a schivare anche i sassolini. Se inizialmente ero stato distratto dallo splendido panorama, passati alcuni istanti non riuscivo più a godermi neanche quello perché ero decisamente e perdutoamente infartuato. Accostai, scesi, proseguii la salita a piedi trascinando la bici. Era inutile, non avevo gambe, non avevo fiato, ma non volevo mollare a costo di finire rotolando insieme alla bike. Dissi a Elisabetta di andare serena, di non preoccuparsi, che stavo bene e che mi sarei goduto il panorama andando al mio passo, per non forzare. In quell’occasione imparai che andare al proprio passo è un fatto molto importante. Mai seguire chi non sei in grado di seguire, perché ti bruci, ti fai male, perché potresti riuscire a non finire una gara o un semplice allenamento. Mi ripromisi di seguire alla lettera ciò che avevo appena imparato.

Recuperai un po’ di forze, il percorso era davvero duro. In alcuni punti addirittura bisognava imbracciare la bici, caricarla sulle spalle e scalare costoni rocciosi che diversamente, in sella, non si sarebbero potuti superare. Come dice il mitico Aldo Rock, mi riscoprii votato alla fatica, fan della fatica, del sudore che cola, del cuore che batte, dei dolori muscolari e dello sforzo che si fa per superare un ostacolo. Ero esausto, ma felice. Il gruppo ormai mi aveva perso ed io mi ritrovai solo. Mi imposi di non farmi venire attacchi di panico, avevo il cellulare con me, quindi nella peggiore delle ipotesi avrei chiamato aiuto. Così feci. Venne a recuperarmi Franco, un altro amico del gruppo. Ero al limite di una crisi mentale ma fui molto bravo a gestirmi, con tecnica, conversando serenamente con il “passeggero”, tranquillizzandolo e tranquillizzandomi. Franco mi ricondusse al gruppo; avevamo fatto i 15 km che si sarebbero dovuti ripetere, visto che la gara comprendeva due giri uguali. Io però non feci il secondo. Iniziai la corsa, per me andava bene così. Non volevo forzare oltremodo, non volevo essere di peso a nessuno. La mia gioia e voglia di fare quell’esperienza era stata appagata. Salutai tutti, decisi di rientrare da solo, incredibile, senza nessuno da seguire, con i miei pensieri, con una strada che non

conoscevo e con il rischio di finire dentro una casa a chiedere aiuto. Quel giorno andò così, ero deciso ad affrontare quei mostri che fino ad allora mi avevano tenuto prigioniero.

Spavaldo mi incamminai, ma non prima di aver messo l'auricolare e chiamato Claudia, mio unico psicofarmaco mentale. Mi tranquillizzò chiedendomi di raccontarle quella fantastica giornata che avevo appena trascorso. Incredibilmente, con tutta calma, azzeccai la strada del rientro, così dopo aver rotto ampiamente le scatole alla mia dolce metà finalmente la liquidai, dicendole che tutto andava bene e che ero sulla strada del rientro. Felice, lei mi salutò dicendomi che mi avrebbe aspettato a casa con una splendida cenetta per festeggiare. Quanto si può essere felici con poco? Davvero tanto, mi ripetevo. Una splendida giornata di sport, condivisa con persone appena conosciute ma con le quali legai subito, senza troppe paranoie o menate: lo sport unisce, fa crescere, fa migliorare, fa guarire, fa riflettere, fa pensare, fa gioire, fa soffrire, in una parola, fa vivere. Nelle settimane a seguire tornai altre volte a provare quel percorso, ormai ero di casa. Durante una seduta terapeutica dal mio amico Samuele Fenu gli raccontai tutto, e fui talmente dettagliato nel descrivergli posti, sensazioni e gioia che lo contagiai. Mi domandò un sacco di cose, con chi mi stessi allenando, dove avessi preso la bici, quanto costasse la gara, se era fattibile farla, visto che anche lui proveniva dal podismo e con il triathlon non aveva mai avuto esperienze. Gli raccontai quel poco che facevo e con chi lo facevo, visto che anche io non sapevo tanto di quel mondo e non conoscevo nessuno. Dopo un paio d'ore a parlare di questa fantastica avventura mi disse che gli sarebbe piaciuto dividerla con me. E quando ci salutammo con la promessa che ci saremmo sentiti di nuovo pensai che fosse una cosa detta tanto per dire, un po' come quando si chiede "oh, organizziamo?" E poi non ci si vede mai. Con lui, invece, non fu così.

Due giorni dopo, mi arrivò una fotografia che ritraeva l'immagine di una bicicletta Mtb. Il messaggio era chiaro ed esplicito: "quando ci alleniamo?". Sorrisi moltissimo. Era fatta, avevo un amico con cui allenarmi, con cui condividere questo tipo di emozione, un neofita come me, anche se lui in bici andava già da tempo ed era molto più forte. Ma in quel mondo era un novizio come me. Iniziammo dunque a programmare gli allenamenti, sveglia all'alba, prima nuoto e poi bici, o prima bici e poi corsa, eravamo entusiasti e goliardici il tanto giusto, convinti di non dover per forza essere seri durante gli allenamenti. Ci esercitavamo alla Sella del Diavolo, il fiore all'occhiello del nostro paesaggio cagliaritano. Un percorso tecnico, pericoloso, con alcuni punti in cui era doveroso prendere la bici in spalla e portarla per alcuni metri a braccia, proprio come in quel di Orosei. Notavo la forza che aveva lui, notavo le differenze di fiato, di tecnica e scioltezza tra una persona che andava in bici da tempo e uno che aveva appena iniziato. Non ero mai salito alla Sella del Diavolo prima, mai, neanche in una passeggiata: mi sarebbe venuto il panico, tra fiori, allergia, piante, pollini, animali, serpenti...

non ne sarei uscito vivo, prima, mi avrebbero recuperato con l'elicottero di sicuro.

Per l'ennesima volta, per amore dello sport superai quelle paure. Il panorama era pazzesco. Riuscivo ad andare anche da solo, le paure piano piano passavano, il "passeggero" era sempre più rilassato, non mi cercava, non mi turbava, non mi interrogava e tutto quel silenzio tra noi era meravigliosamente bello. I giorni passavano, così i mesi. La preparazione andava bene anche se, senza una guida, mi accorgevo che tutto era maledettamente confuso, come una camera incasinata con la roba buttata qua e là, in cui tutto sembra sia in ordine mentre invece si è semplicemente accumulato quel tutto in un angolo, dando solo la parvenza di una camera in ordine. Mi sarebbe piaciuto un giorno avere quella camera pulita, con dei cassetti in cui quando li si apre si sa cosa ci si trova. Volevo una scheda cucita apposta per me, volevo allenarmi con criterio, con ripetute, con fatica, in modo da crescere, da avere risultati, non potevo andare avanti stando un giorno bene e un giorno male. Mi accorgevo che qualcosa non andava, ma sapevo che prima o poi avrei avuto quello che desideravo: una bella camera in ordine.

Capitolo 8

Dopo mesi di allenamento arrivò anche quella gara: ero preparato, tra virgolette. Ero pronto per portarla a termine. Gli hotel erano pieni, nell'aria si respirava sport, vedevo bici incredibili, bellissime e leggerissime. Tante persone erano accorse per quella gara, da tutto il mondo. Vedevo camper con bandiere del Regno Unito, Russia, Francia, team americani; insomma era davvero la festa dello sport ed io ne facevo parte. Ero là, con loro, a godermi tutto quello. La sera uscimmo per andare a vedere com'era stato allestito l'evento. L'organizzazione era da serie A, gli sponsor incredibili. Tutto mi appariva bello, la pineta dell'hotel invasa da case a quattro ruote; ad un tratto vidi Samu, Elisabetta e altri amici con cui avevo condiviso gli allenamenti, ci abbracciammo come se non ci vedessimo da anni, come se in quel momento la festa fosse la nostra. E in effetti lo era. Facemmo talmente casino e ridemmo talmente di gusto da contagiare chi ci circondava. "I classici italiani casinisti", avranno pensato. Noi invece pensammo "sì, i classici italiani, ma con l'aggravante di essere sardi". Vedevo me stesso dal di fuori e mi osservavo, vedevo quanto ero felice, analizzavo ogni mio movimento, smorfia, sorriso, sospiro, respiro, e adoravo vedermi così sereno, senza paranoie. Ogni tanto, quando le troppe risate mi tradivano, ero costretto a spruzzare un po' di bomboletta per l'asma ma va be', ci stava, si poteva fare, si poteva fare anche quello.

Alcuni atleti si spostarono verso la spiaggia per posizionare le boe, andammo a vedere anche noi, la curiosità era tanta. C'era molta gente, vedevo solo teste e spalle, pensai "ma che cazzo hanno mangiato per crescere così tanto queste persone?". Mi feci spazio e quando vidi le boe, così lontane, così piccole, ebbi un infarto pari a quando saliva il controllore sul bus per verificare che tutti avessero il biglietto. Mi cedettero le gambe. Chiamai Samuele, gli feci notare l'estrema lontananza di quei minuscoli palloncini, domandai subito se fosse uno scherzo, se avessero sbagliato. Un ragazzo sorrise, mi domandò se fosse la prima gara così lunga, risposi di sì. Mi disse che era normale. Solitamente come punto di riferimento nelle mie distanze avevo interi stabilimenti balneari, grandi, imponenti, visibili, ovvio che quelle due boe a confronto mi sembravano talmente piccole da farmi venire quasi un infarto. Samuele rideva ma anche lui era preoccupato, allo stesso tempo ci incoraggiavamo a vicenda, ripetendoci che saremmo andati al nostro passo, senza porci problemi. Pensai a me che uscivo a rana anche in quella gara. "No - mi dissi - un'altra volta così indietro no!"

Rientrati in albergo, chiamai mia mamma. Volevo l'affetto di casa, volevo essere rassicurato. Le raccontai un po' tutto, sapevo che tanto non ne capiva nulla e che forse neanche le interessava, ma in

quel momento avevo piacere di parlare con lei a prescindere, e sapevo che anche per lei era la stessa cosa, l'importante era sentirmi.

Andammo a letto, finalmente. Sognai, sognai che non c'era acqua, che tutti gli atleti facevano il percorso in piedi, con la muta, alcuni si lamentavano altri come me, invece, erano felici, altri ancora provavano a nuotare ma il mare si era magicamente ritirato. Ricordo benissimo quel sogno, l'indomani al mio risveglio la prima cosa che dissi a Claudia fu: «Andiamo, che il mare me lo bevo». Stavo bene, mentalmente, ero prontissimo e felice di vivere ancora un sogno e un'avventura nuova. L'albergo era in subbuglio, tutti si muovevano in modo frenetico. Era bello sentire parlare persone di altre nazionalità, mi faceva sentire ancora più importante, parte di un gioco molto grande, più grande di quello che avrei mai pensato di vivere. Mentre ci avviavamo a posizionare la bici, incontrai Samuel; ci salutammo con un entusiasmo fuori dal comune, adrenalinici, euforici, felici di vivere quell'esperienza. Sorridevamo quando ci superavano personaggi incredibili, come li definivamo noi. Bici stellare, sponsor e fisico statuariale, facevamo pronostici su un loro possibile tempo, come si faceva da ragazzini quando si vedeva una bella macchina e si diceva "secondo te a quanto va?" E via puttanate del tipo: "secondo me a trecento". Ecco il livello era quello, goliardico, felice e giocoso, proprio come quando si era bambini.

Finalmente arrivammo a destinazione, una marea di gente con le bici ci precedeva alla spunta, ma non avevamo fretta, c'era spazio e tempo per tutti. Io intanto mi godevo tutto quel marasma di gente e di emozioni, mi cibavo, mangiavo e ingrassavo di esperienza, immagazzinando ricordi su ricordi, ormai la mia bacheca era piena, ma con le cartelle che avevo in testa, potevo tranquillamente aprirne delle nuove per poi trasferirci il materiale. Le donne sembravano più agguerrite degli uomini, mi piaceva la donna cazzuta e sportiva, ma solo in quel frangente. Mentre portavo dentro la bici, osservavo i partecipanti, alcuni nervosi, altri dediti a dare l'ultima controllata alla propria bike, altri ancora molto distesi. Era bellissimo vedere tutte quelle persone in quel campo, era bellissimo farne parte, nonostante fossi davvero l'ultima ruota del carro.

Vidi un ragazzo che mi sembrava di conoscere, ci guardammo:

«Roberto?»

«Mauro?» risposi.

«Sì, come stai?»

Era un ragazzo da cui avevo comprato una muta di salvataggio dopo aver rotto la mia in un allenamento. Incontrare una faccia amica ad una competizione agonistica è sempre piacevole, allevia la tensione. Lui era con i ragazzi di Capoterra con i quali si allenava. Capoterra è una località fantastica vicino a Cagliari che possiede un campo di allenamento naturale, ricco di percorsi in mezzo alla natura

che davvero lasciano senza fiato, oltre che per la bellezza anche per le salite. Mi presentò dunque il resto della sua banda, Mauro e Carlo, due cugini molto simpatici con cui legai praticamente subito, ovviamente parlando di birra a fine gara. Era quello lo spirito giusto, anche se sapevo che, tante volte, chi parla senza vantarsi è decisamente meglio di chi invece parla di sé ai quattro venti. Loro erano di quelli che non si vantavano.

Rimanemmo un po' insieme, mi dissero che loro avevano già fatto quella gara e scoprii che erano veterani del triathlon, con un bagaglio di alcuni mezzi ironman. "Un mezzo ironman – pensai – accidenti. 1900 mt di nuoto, 90 km di bici e 21 km di corsa... sono come dei mostri, ma umili e simpatici". Dopo che ci salutammo, con la promessa di rivederci a fine gara, controllai la bici, l'acqua, le barrette e tutto quello che mi sarebbe servito per finire - e sottolineo *finire* - la gara. Indossai la muta e mi avviai verso la spiaggia, dove c'erano già quasi tutti, pronti per lo start. Rimasi da solo, alla fine era quello che volevo, restare solo con i miei pensieri, con la mia paura, con le sensazioni piacevoli che stavo vivendo. Con chi potevo condividere tutto quel bene se non con me stesso? Io mi comprendevo e mi incoraggiavo. "Forza Roby, porta a casa la pellaccia, divertiti, sogna, fatica, emozionati e vai a prenderti la medaglia, con i denti, ma soprattutto, qualunque cosa succeda, non mollare, non abbandonare e su col morale, anche se sarai l'ultimo a chiudere il cancello".

Cuore, testa gambe, avevo tutto e tutto era pronto, lo speaker iniziava a caricare gli atleti, gli atleti iniziavano a caricarsi, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, *viaaaa!*

La sirena suonò fortissima, tutti i partecipanti si buttarono in acqua, quelli più forti senza pensarci due volte, senza paura, con forza, con voglia di fare risultato. Io scelsi una parte di mare tranquilla, senza ressa, volevo nuotare sereno senza prendere botte, poter andare al mio passo. Non mi interessava il risultato, ma finire la gara. Erano in tanti a pensarla così: portare a termine la competizione significa non strafare, non bruciarsi per poi, magari, sentirsi male. Consci che tanto primi non si sarebbe arrivati, bisognava dosarsi, ragionare e rallentare proprio quando si pensava di essere vicini a superare il proprio limite. Come diceva un vecchio amico, a volte è più difficile fermarsi, a volte bisogna avere le palle per rallentare.

Le palle per quello le avevo, eccome! Trovai dunque la mia zona tranquilla in cui nuotavo sereno, il fondale raccontava la sua storia e io la ascoltavo. Il mare era limpido come non mai, riuscivo a vedere la mia ombra riflessa sul fondale, controllavo la bracciata, lo stile. Osservavo pregi e difetti, come allo specchio. Ogni tanto alzavo la testa per vedere dove fossimo, respiravo sereno, senza affanno e in men che non si dica ero giunto alla prima boa. Me ne resi conto perché, per forza di cose, tutti convergevamo da quella parte e, inevitabilmente, qualche botta la si prende. Superato il parapiglia e la

confusione ripresi le mie bracciate. Mi chiedevo dove fossero finiti gli altri, come gli stesse andando la gara e se, si stessero godendo il momento quanto me. Finiti i primi 750 mt uscimmo dall'acqua. Sfilata davanti al pubblico e giù per altri 750. Cercai anche stavolta la parte più tranquilla, avevo visto che buttarsi con tutti gli altri comportava solo panico, perdita di tempo e soprattutto botte.

Superai senza problemi anche la seconda fase di nuoto. Quando uscii dall'acqua si vedevano poche bici: quasi tutti erano partiti, ma non mi scoraggiai. Di sicuro era andata meglio della prima volta, almeno l'organizzazione c'era ancora. Me la presi con calma, bevetti, mangiai qualcosa e poi partii. Samuele non era ancora uscito dall'acqua, ma sapevo che avrebbe recuperato molto serenamente nella frazione di bici. Dei capoterresi, invece, nessuna traccia. Mauro, Mauro A. e Carlo erano già spariti. Sorrisi, erano dei treni. Presi la bike e finalmente, sotto l'incoraggiamento di alcuni amici, iniziai la frazione. Non ero in pensiero, avevo già provato il percorso quindi ne conoscevo le difficoltà. Sapevo dove scendere, dove spingere, dove rischiare. L'emozione era tanta, ma giocavo quasi in casa. Iniziai subito bene, ero rilassato, anche il ponticello in legno lo superai senza dovermi fermare o mettere i piedi in terra come spesso accadeva ad alcuni partecipanti.

Tutto andava per il meglio quando ad un tratto, nella prima salita, una, due, tre, quattro, cinque pedalate e poi le gambe si inchiodarono. Fortunatamente non avevo gli agganci alle scarpine, altrimenti sarei caduto da fermo. La benzina era già finita? Pensai "no, non ci credo, sono cotto". Scesi dalla bici. In pratica fui l'unico a farlo, correvo a piedi portando su, con una mano, la bike. Arrivati allo "scollinamento", risalivo in sella e scendevo a bomba come se non ci fosse un domani. Riprendevo tutti quelli che mi avevano superato in salita poi, essendo il percorso molto vario, succedeva il contrario. Sui rettilinei andavo bene. Peccato, perdevo troppo in salita. Ma la salita è per chi veramente va in bici, per chi veramente è allenato e ne sa, non è per quelli che si sono improvvisati. Ma a me non importava, continuavo per la mia strada. Se vedevo qualcuno veloce lo facevo passare, mi toglievo da mezzo alle balle. Ringraziavano. Beh, ci mancherebbe pure che, oltre ad essere in mezzo, creassi anche situazioni in cui danneggiavo chi veramente inseguiva un buon tempo.

Ero soddisfatto, anche nei pezzi in cui si doveva prendere la bici in spalla e superare il muro del pianto - soprannominato così perché era il più duro e si arrivava dopo aver faticato tantissimo - avevo forza, avevo gambe. Ma non per le salite però, per quelle le gambe fuggivano. Terminai la frazione senza problemi, o quasi. A due chilometri dalla fine mi uscì la catena. Fortunatamente un fiorentino mi aiutò a rimetterla bene. Pensate a quanto ero messo male, neanche la catena sapevo rimettere al proprio posto!

Posizionai la bici in zona cambio facendo tutto a regola d'arte, senza essere richiamato e senza

penalità. Notai che mi faceva un po' male il ginocchio, pensai però che fosse solo un dolore passeggero. Iniziai a correre. Il percorso era vario, sabbia, sterrato, ponticelli in legno, pezzi in cui se non si guardava attentamente a terra la si sarebbe vista in 3D atterrando di faccia, e così via. Erano solo 10 km. Solo 10 km, era quello che mi ripeteva, ma quei soli *dieci chilometri* non finivano mai. Il sole cocente, il terreno scosceso, variegato e accidentato, fece diventare quel piccolo dolorino al ginocchio un vero e proprio trauma. Negli ultimi 5 km ero zoppo. Non riuscivo più quasi a muovermi, era un dolore lacinante che quasi urlava.

Il "passeggero" era divertito e diceva: "non ti ha tradito l'asma e ti ferma il ginocchio, fermati e riposati". Pensavo fosse una trappola. Non potevo fermarmi e ripartire, mi sarei raffreddato e il dolore sarebbe diventato devastante, costringendomi al ritiro. *Ritiro*, solo la parola mi faceva venire nausea: mai, mai e poi mai. Nel frattempo tutti i miei amici erano rientrati, avevano già tagliato il traguardo e alcuni di loro venivano a fare il tifo per me. Ero felice di questo, ormai mancava poco, vedevo l'arrivo. Vedevo un altro obiettivo raggiunto con fatica, con dolore, ma sempre con il sorriso e la voglia di rilanciarmi. Quando tagliai il traguardo non feci in tempo ad esultare che mi portarono direttamente in infermeria a fare una puntura di antidolorifico. Sembrava avessi una frattura. Il medico da campo mi disse di controllare davvero cosa avessi, perché ero messo male.

Controllai bene, ed effettivamente non avevo birra. Cercai Samuele: beveva e brindava. Appena mi vide, mi abbracciò dicendomi: «Ti rendi conto dell'impresa che abbiamo fatto? Che abbiamo preparato in nulla? Ti rendi conto che in questa avventura mi hai trascinato tu?» Lo guardai e gli risposi: «Ti rendi conto che stai bevendo e io no?» Ridemmo e brindammo insieme. Alla cena degli atleti incontrai anche i ragazzi di Capoterra, ormai il rapporto era instaurato. Mi aggiunsero ad una loro chat collettiva, in cui si davano appuntamenti per allenamenti folli. Finalmente, avevo un gruppo con cui condividere questa passione. Non potevo chiedere di meglio. Festeggiammo tanto quella sera, era la festa dello sport, era l'ennesima soddisfazione che riuscivo a togliermi. Il solo riuscire a stare in quell'ambiente mi faceva sentire bene, mi faceva sentire una persona normale, senza problemi, senza dover combattere con la mia testa o con la mia malattia. Andai ai box dell'organizzazione, volevo ordinare le mie foto, volevo l'ennesimo ricordo da mettere in bacheca. Come al solito non mi interessava il risultato, né i tempi. Il triathlon è bello perché sei tu contro te stesso, sei tu e basta. Il resto è un piacevole contorno, sempre se lo si vuole considerare.

Passavano i giorni, le settimane. Continuavo ad allenarmi, e ormai incontrarmi con le persone che avevo conosciuto a Orosei era diventata una costante. Mauro A, Giammy, Carlo - proprietario oltretutto di un pub che era la ciliegina sulla torta - Mauro, Vittorio, Alberto, Dionigi e Luca, erano diventati un

gruppo di cui era impossibile fare a meno, per la simpatia, la dedizione, il loro saper unire sport con amicizia, divertimento, aggregazione e gruppo. Di sicuro il gruppo migliore che avessi mai incontrato. Erano talmente e piacevolmente invasati da riuscire a simulare una gara intera. Era sempre una sorpresa quando organizzavano qualcosa. Una volta riuscirono a farci seguire anche da una sorta di “ammiraglia”. Rimasi a ridere giorni. Quegli allenamenti fatti così bene, motivati, mi aiutarono a crescere, migliorando il nuoto, la corsa, la bici. Soprattutto per la bici e il fiato era incredibile come riuscissi, mese per mese, a recuperare aria, a soffrire meno. Ogni piccola crisi asmatica che sopraggiungeva veniva superata senza grosse difficoltà. C’erano giorni in cui riuscivo anche a non pensarci. A volte mi sembrava d’essere guarito. Ma l’asma è come il diavolo, la beffa più grande fatta all’umanità è stato far credere che lui non esistesse, e così l’asma faceva con me, castigandomi malamente quando pensavo di averla vinta.

Finalmente vendetti l’Harley. Avevo qualche soldo da investire nella mia nuova passione. Mi capitava spesso di incontrare ciclisti che usavano un tipo di bici molto particolare. Poggia gomiti, aerodinamicità assoluta, ruote con profilo alto, quindi quasi piene, velocità assurde e un portamento che, quasi quasi, dava anche fastidio talmente mi piaceva. Domandai ad un amico chi fossero quegli atleti e quanto potesse costare una bici del genere. Mi spiegò subito che quelle erano bici da crono, per lo più usate da persone che facevano lunghe distanze, come gli ironman.

«Allora quei ragazzi visti in precedenza erano ironman?» domandai.

«Con tutta probabilità sì» mi rispose. Erano persone legate al gruppo di Solla che circolava spesso nella zona del Poetto e di Quartu.

Rimasi incredibilmente sorpreso dalla loro velocità, dalla loro definizione muscolare; notai come quasi non si sforzassero. Mi ripromisi di andare a chiedere informazioni, bici e allenamenti. Quelli erano il mio prossimo obiettivo, volevo diventare un alieno come quei ragazzi che avevo visto in strada. Mi veniva da dire alieno perché alcuni di loro, secondo me, esageravano proprio. Alcuni usavano un caschetto aerodinamico che con tutta sincerità, forse in alcune occasioni, sarebbe stato meglio che lo lasciassero a casa. Ma era un mio pensiero e nulla di più. Forse poteva servirgli per abituarsi, o magari avevano una gara vicina ed era giusto provarlo prima, ma quello fu il mio primo pensiero. Mentre finivo il mio giro mi capitò ancora una volta di incrociare quel gruppo. Mi fermai, loro si fermarono. Lasciarono le bici, cambiarono le scarpine e partirono per la corsa, un po’ come gli allenamenti che facevo io con il gruppo di Capoterra, solo un tantino più veloci di noi, ma non solo. Notai anche uno stile nella corsa che a me mancava, come il resto d’altronde. Mi colpì la loro andatura, ferma, veloce, tecnica, fu molto stimolante, sapevo che prima o poi avrei raggiunto un risultato del

genere. Tutto si può fare, basta volerlo e le porte dei sogni, se lo si desidera veramente, si aprono.

Il giorno dopo ero là, nel famoso negozio di Giuseppe Solla. Mi accompagnò un altro grande amico che aveva anche lui intenzione di appassionarsi a questo sport, Andrea Zucca, proprietario di uno dei ristoranti più conosciuti del cagliaritano, la trattoria Lilliccu. Mi accompagnò perché conosceva Giuseppe, gli faceva piacere salutarlo e scambiare, se ci fosse stata la possibilità, quattro chiacchiere riguardanti allenamenti e dintorni. Come al solito il negozio era pieno, era difficile arrivare a Giuseppe, mi sembrava di stare dentro ad un videogioco, con i quadri da superare uno ad uno, dove poi, arrivati all'ultimo quadro, trovi il mostro. Solla, in quel caso. Pensai "ma possibile che sia così difficile parlarci?" Dovevo mettere da parte un po' della mia educazione, di quella che mi aveva insegnato il mio vecchio, così rigida e rispettosa nei confronti degli altri. "Quando due persone stanno parlando, è maleducazione interromperle": era quello il pensiero che mi bloccava e non mi dava la possibilità di arrivare al mostro. Neanche il tempo di finire di pensare all'educazione che Andrea, senza tanti preamboli e pure a urla esordì con un: «*Giuseee*, esci un attimo?» Lo guardai come un padre guarda un figlio poco prima di fulminarlo con lo schiaffo più veloce della terra.

Gli dissi «Ma che cazzo urli?»

Rispose «Ro', se non fai così è finita, ci tocca chiedere le ferie per parlare con lui!»

Pur non condividendo quel mondo di farsi notare giunsi alla conclusione che, a volte, l'azzardo funziona. Giuseppe si voltò e facendo un cenno con la mano agli amici e clienti si spostò verso di noi. Andrea, sempre diretto, gli disse che ci avrebbe fatto piacere fare il grande passo, acquistare una bici super seria e introdurci in quello splendido sport che è il triathlon. Lui ci domandò prima di tutto quanto fosse forte la voglia di passare a questa disciplina, quanto fossimo disposti a spendere, ad impegnarci e a sacrificarci in termini di tempo, attività, lavoro, famiglia.

Il triathlon porta via tanto tempo, per alcuni allenamenti non bastano sei ore. Bisogna davvero dedicarsi, mettendo alla prova non solo se stessi ma anche l'ambiente familiare, che ne risente da tutti i punti di vista. Il suo ragionamento non faceva una piega. Disteso e preciso, si vedeva che Giuseppe parlava per esperienza. Il triathlon era impegnativo, e questo mi piaceva. Andrea, avendo un ristorante, era di sicuro più impegnato di me, quindi indietreggiò un po'. Lo vidi pensieroso, preferì desistere. Pensai fosse un grande uomo, maturo, cosciente e onesto con se stesso e con l'attività di famiglia che ormai andava avanti da generazioni. Diede quindi spazio a me nel continuare quella chiacchierata con Giuseppe, con cui approfondii l'eventuale scelta della bici e della prima gara da affrontare.

I prezzi erano davvero alti, non credevo alle mie orecchie. Ad esempio, c'erano ruote che costavano 1.500 euro l'una: 1.500 euro non costava neanche la mia auto. Erano costi assurdi per me,

ma il tarlo, la malattia per quello sport, ormai aveva invaso il mio essere e aveva già cambiato il mio modo di pensare portandomi a vendere la moto. Giuseppe mi fece un quadro della situazione, veloce, senza troppi fronzoli. Per avere una buona bici, competitiva, per affrontare una gara di lungo, senza scia, quindi senza avere nessuno davanti che agevolasse la mia andatura, avrei dovuto spendere tra i 5.000 e i 7.000 euro, senza contare, body, scarpine e attrezzature di contorno. Non sbiancai, ero consapevole di quelle cifre. Ero preparato. Lui non aveva timore a parlare di quei prezzi, di sicuro aveva una folta clientela disposta a spendere tanto. Considerando il periodo di crisi, spendere 7.000 euro per una bici era una follia. “Eppure – pensai - si vive una volta sola”. Feci dunque due rapidi conti. I soldi li avevo, ma per affrontare una spesa simile dovevo essere sincero con me stesso: allenamenti folli significavano zero uscite, zero aperitivi e vita notturna, rinunciare alle serate fuori e, dato che suonavo nei locali, rinunciare anche a quello.

Avevo deciso di vivere la mia vita in più vite. Era il momento di salutare quella dei locali, quella degli orari sconci, dei mattoni al risveglio, quelli in cui prima di fare la colazione si prendeva l’Aulin. Era il momento di salutare le bollicine, di smetterla di fare il buffone in giro fino alle cinque del mattino. Le cinque del mattino sarebbero diventate la mia sveglia e non la mia buonanotte. Ero disposto a fare tutto quello? La risposta fu immediata: sì! Domandai a Giuseppe quale gara importante, estenuante e impegnativa ci sarebbe stata a breve. Mi aspettava quella del Forte Village, un *challenge*, un mezzo ironman. Una gara dura, ma bella. Era fatta dunque. Gli dissi che avrei acquistato da lui le ruote e che avevo visto un telaio in vendita su Facebook da un certo Marko Zorck. Scoppiò a ridere dicendomi che quella bici era stata sua in precedenza, e con quella aveva conquistato Kona, alle Hawaii. «E vai – risposi - allora porta fortuna?» Mi guardò negli occhi e chiese: «Sei sicuro? Non stai spendendo poco». Si offrì molto gentilmente di farmi pagare a rate. Gli dissi che non importava, che avevo venduto la moto per quella nuova avventura di vita. La mia risposta lo colpì molto e gli brillarono gli occhi.

Mi fece cenno di seguirlo nel suo ufficio. Non ci conoscevamo. Quel giorno ci confrontammo, parlammo tanto. Parlai a dismisura di me e dei miei sogni, i miei obiettivi, i risultati sportivi che avevo conquistato nonostante la mia asma e tutti i problemi che ne derivano. Mi ascoltava, in silenzio. Sorrideva quando sdrammatizzavo condendo una situazione spiacevole con qualche battuta divertente. Gli raccontai anche di quell’ammirazione che avevo nei confronti dei suoi atleti e di quanto mi sarebbe piaciuto farne parte. Per me, per il mio sogno di vincere anche quell’ennesima sfida, per il fatto che avrei voluto quel tipo di vita, così agognato, così apparentemente irraggiungibile e così, oramai, alla mia portata. Mi domandò a quanto fossi disposto a rinunciare. Gli risposi: «A tutto». Mi domandò

quanto fossi disposto a cambiare, gli risposi ancora: «Tanto».

Mi diede la mano comunicandomi che sarebbe stato il mio nuovo allenatore. Senza nessuna pretesa, senza costi, mi avrebbe allenato per il gusto di allenarmi, di vedere fin dove sarei stato disposto ad arrivare. Ecco, in quell'occasione mi vennero i brividi. Certo ora mentre scrivo ho una bella musica di James Blunt in sottofondo e sono facile alla lacrima, ma vi assicuro che anche allora portare a casa un sì da una persona così carismatica non fu da meno, e la musica ce l'avevo nella testa. Mentre ci stringevamo la mano mi disse che se lui mi avesse indicato un allenamento, io avrei dovuto farlo. Aggiunse che non sarebbe stato semplice e facile, che avrei sofferto e pensato di mollare ma che poi, alla fine, se l'avessi ascoltato i risultati sarebbero arrivati. Mi chiese di avere fiducia anche davanti ad alcuni allenamenti che potevano sembrarmi sbagliati o inutili. Lo ringraziai con gli occhi lucidi, gli dissi che lo avrei reso orgoglioso di me e che sarei stato preciso come un orologio, impegnandomi. Era incredibile quanto la mia testa frullasse, avevo il guru del triathlon sardo, anzi italiano. Aveva la squadra migliore della Sardegna, aveva campioni da tutta l'Europa, allenava i più forti. E ora? Era anche il mio allenatore. Non potevo chiedere di meglio. Gli domandai quando avrei iniziato. Mi consigliò di fare il mezzo ironman e che solo successivamente ne avremmo riparlato. La bici sarebbe stata pronta una volta che io gliel'avrei portata. Dipendeva da me e basta. Pagai le ruote, la catena, la guarnitura e la sella. Pagai tutto quello che c'era da pagare. Mi ritirò anche la Mtb, la stessa che avevo comprato da lui per Orosei, incredibilmente rivalutandola rispetto a quanto la pagai prima della gara. Dunque, dopo Franco Cherchi per il pugilato, i fratelli Ferrari con tutto lo staff come Dado e il grande Alessio Rondelli per il full contact, ora avevo Giuseppe Solla per il triathlon. Potevo essere più fortunato? Ero riuscito ad avere i migliori allenatori. Ora dovevo dare il meglio di me stesso. Avevo fatto una promessa a lui come allenatore, e a me come persona. Rientrai a casa entusiasta; come al solito, raccontai tutto a Claudia, e mentre parlavo ancora una volta non riuscivo a nascondere l'emozione e l'entusiasmo. Avrei dovuto calmarmi ma ero talmente felice che non riuscivo a pensare ad altro: avevo finalmente trovato una persona competente, il migliore che mi potesse accompagnare in questo mio nuovo di percorso di vita.

Carlo Alberto mi disse che avrei dovuto fare qualcosa di grande con un allenatore come Giuseppe. Sapevo già dove voleva andare a parare, era quello che in effetti cercavo anch'io, ma mi sembrava troppo solo nominarlo. D'altronde avevo fatto solo gare minori di triathlon, come solo potevo pensare di riuscire a portare a termine un ironman? Io, con un enfisema, due estreme unzioni e un'asma che appena poteva mi castigava? Ma i sogni sono fatti per essere realizzati. Parlai a lungo con Carlo Alberto, gli domandai quale, secondo lui, poteva essere una gara alla mia portata. Mi rivelò che tutti gli

ironman erano difficili, ma che, per una questione logistica di viaggio, di comodità, di spettacolarità, visti gli straordinari paesaggi, l'ironman di Klagenfurt, in Austria, sarebbe stato perfetto per me.

Aggiunse che non avrei dovuto perdere tempo perché appena avessero aperto le iscrizioni sarebbero andate a ruba. Tremilacinquecento posti sarebbero stati occupati in poche ore. Avevo deciso: volevo quella gara. Andai su YouTube per vedere i video degli anni precedenti, tutti bellissimi, fantastici, motivanti. Era come guardare uno spettacolo nello spettacolo. Ero fuori di testa. Domandai quanto costasse l'iscrizione. "550 euro", mi risposero. "Minchia - pensai - alla faccia!" Tutti quei soldi per andare là e distruggersi. O forse neanche riuscire a finirla. Ma il bello era proprio quello. Una gara costosissima dunque. Ovviamente ne parlai in casa, anche se sapevo già la risposta, un sì su tutti i fronti. Il comitato aveva dato l'ok.

La cosa migliore di queste trasferte era unire la gara al viaggio.

Il giorno dopo ero in ufficio insieme a Carlo Alberto, cui avevo chiesto di farmi da padrino per effettuare l'iscrizione. Appuntamento alle 15.00. Arrivai alle 14.00. Mi sentivo come un bambino alla festa del suo compleanno. Solamente iscrivermi era un risultato, il pensare di farlo una vittoria, riuscire ad avvicinarmi a quell'ambiente un miracolo. Anche Carlo Alberto era in anticipo. Dopo aver preso il caffè ci collegammo subito al sito; ero impaziente ma dovemmo aspettare. Noi eravamo in anticipo, loro, invece, erano puntualissimi e non aprirono le iscrizioni fino alle 15.00. Parlavo con l'amico e collega ma non facevo altro che pensare all'iscrizione. Contavo davvero i minuti. Anche Carlo Alberto non vedeva l'ora che mi levassi dalle balle, fu contento nel vedere che avevano aperto finalmente le iscrizioni. Feci due domande, estrassi la carta di credito e fu fatta. Ero iscritto ad un ironman. A momenti levitavo dalla gioia.

Feci stampare l'iscrizione e la pubblicai sul mio profilo Facebook, come un bimbominkia. Ero talmente felice che volevo che tutti sapessero, ero orgoglioso di quello che avevo fatto e raggiunto. Mentre parlavo con Carlo Alberto, cercando di assorbire tante nozioni e informazioni, mi disse che la gara del Forte Village, il mezzo ironman, l'avrei assolutamente dovuta fare. Dopo la prima gara di triathlon che avevo fatto, la famosa gara dal sellino basso, ne erano seguite delle altre, ma mai con una distanza del genere. 1900 mt di nuoto, 90 km di bici e 21 km di corsa: solo il pensiero mi dava ansia. Ecco voi allora potreste chiedervi perché mai decisi di fare l'ironman. Per quello avevo ancora tempo, davanti a me, per stare male con il pensiero; allora mi godetti la gioia dell'iscrizione, senza mettermi troppi e troppi se. Ero d'accordo pienamente con il mio amico, avrei dovuto preparare quella gara, ma chi mi avrebbe aiutato? Dovevo avere una guida, una persona che mi preparasse un quadro di allenamento. Potevo contare sui ragazzi di Capoterra, capitanati dal generale Mauro, ma avendo

famiglia e non essendo il suo lavoro, lo faceva sempre ad un livello goliardico, per quanto serio.

A me serviva un livello “serio-goliardico-continuativo”, con un programma disegnato apposta su di me e per me. Non volevo farmi male, volevo portare a termine la gara senza soffrire troppo e senza rimanere traumatizzato visto che poi avrei avuto l’ironman, la gara delle gare.

Il mio entusiasmo era alle stelle, coinvolgevo tutti, anche gli amici di vecchia data, così, decisi di cercare, tra tutti quelli che mi seguivano su Facebook, uno sponsor. Non ne trovai solo uno, ma ben sei, tutti amici e imprenditori con attività che frequentavo e avevo frequentato: l’Antico Caffè di Richard Mura e Giulia, il Libarium di Danilo Argiolas, Stefano e Matteo Caria, i miei parrucchieri, Giorgio Bulla, rappresentante di vini, il grande Lilliccu di Andrea Zucca, Francesco, Stefano e Alberto, e due grandi marchi conosciuti in tutta la regione, Ottica 4Eyes dell’amico Corrado e CFadda, un mio vecchio amico delle elementari con cui però non avevo mai perso i contatti, marchi prestigiosi che avrebbero portato sicuramente lustro alla mia crociata. A questo punto avevo tutto. Avrei dovuto aspettare di capire chi avrebbe curato la mia preparazione al mezzo ironman. Avevo già un nome. Pensai all’amico del gruppo di Capoterra, Andrea Sole. Feci intercedere per me Carlo Atzori, che ci presentò e mi consentì di esprimergli le mie esigenze. Lui accettò l’incarico con molto entusiasmo e si mise subito a lavoro. Mi preparò un allenamento perfetto, cucito sulla mia pelle e in base ai miei orari di lavoro, perché non siamo professionisti e il lunedì, come dice il buon Solla, ci svegliamo tutti per andare a lavorare.

Le settimane passavano, migliorai talmente tanto da essere competitivo con gli amici con cui solitamente uscivo per allenarmi. Iniziavo dunque anche a fare qualche previsione e ad azzardare un possibile orario di arrivo. Avevo appreso l’utilizzo di un cardiofrequenzimetro, la sua funzione, la sua importanza. Avevo imparato cosa volesse dire seguire un passo, provando a tenerlo, provando a salire in un crescendo e senza partire a razzo. Avevo fatto esperienza allenandomi con persone motivate e forti e potevo ancora crescere. Potevo imparare a correre decentemente, pedalare senza faticare troppo, potevo davvero diventare bravo. Sarei potuto arrivare ad un livello in cui non mi sarei più dovuto mettere problemi nel chiedere a qualcuno di allenarsi con me.

Capitolo 9

Il programma di allenamento preparato da Andrea aveva tutto quello che cercavo: lavoro sul cuore, sulla distanza, sul passo da tenere sulla corsa e ripetute sul nuoto, mia grande pecca. Potevo eseguire tutti questi allenamenti all'aperto, anche se l'estate era finita per gli altri. Da noi, in Sardegna e nella bella Cagliari, il sole ancora splendeva, il mare faceva da piscina e le strade, la mattina presto, sapevano di magia, con i loro profumi e i rumori della natura. Mi allenavo spesso a Villasimius, dove possiedo ancora un piccolo appartamento in posizione tattica, vicino al centro e non troppo lontano dal mare. Gli allenamenti erano quasi sempre all'alba, quindi sveglia prestissimo, 5.30-6.00 e poi via, di corsa, in bici o a nuotare. Adoravo svegliarmi presto, potevo fare davvero tutto, arrivando a metà mattina con quasi tutto il lavoro fatto. Le settimane passavano ed io stavo bene. Facevo allenamenti sotto sforzo, senza grosse difficoltà, macinavo chilometri su chilometri fino a quando un giorno, mi venne la brillante idea di passarmi una pomata antidolorifica sul ginocchio dolorante, il Diclorem. Abbinata alla crema mi diedero anche una pastiglia, stessa molecola e stesso nome commerciale. Quel connubio mi scatenò una crisi asmatica talmente grande da costringermi ad un ricovero di due giorni. "Ti credevi Superman? Pensavi di essere guarito? Pensavi di essere davvero un ironman?" disse il "passeggero". "E invece no, sei sempre il solito asmatico, che se non sta attento finisce all'ospedale o peggio ancora al camposanto". Non dico che pensassi di essere guarito, ma quasi. Quell'attacco d'asma fu un monito per far sì che non mi dimenticassi comunque di avere un problema di salute con cui era possibile convivere, ma sempre con un occhio di riguardo.

Appena dimesso, visto che quell'attacco era stato violento ma non mi aveva lasciato strascichi, ripresi come se nulla fosse. Mia mamma, preoccupata, provò a dissuadermi, a dirmi che forse stavo esagerando. Sbagliava allora come sbaglia qualche volta adesso, ma solo perché è una mamma. Non bisogna avere terrore di questa malattia, bisogna rispettarla ma anche vivere, se no è finita veramente. Quell'attacco d'asma fu dimenticato subito, avevo il fisico per sopportare una crisi del genere, perché i polmoni erano comunque allenati, avevano fiato, erano forti, tutto il corpo era ed è forte, ecco perché penso sempre di più che lo sport per un asmatico sia fondamentale, bisogna renderlo forte per affrontare un'eventuale crisi. Diventare forti fisicamente vuol dire esserlo anche mentalmente. Se prima una crisi mi terrorizzava, così come la sola idea di fare un viaggio o il restare solo, ora invece, nulla di tutto questo mi faceva più paura. Non dissi a nessuno di essere finito in ospedale. Nei giorni seguenti ero debole; i farmaci sono farmaci e l'indebolimento non lo vinci solo con la forza del pensiero, ci

vorrebbe il giusto riposo, ma non mi fermai ugualmente. Se prima potevo dare cento, ora avrei dato quaranta, ma mai zero. Da quaranta poi salivo a cinquanta poi sessanta fino a raggiungere di nuovo la vetta di una completa guarigione e forma fisica.

Nelle mie tante uscite mi capitava di incrociare la squadra di Solla. I membri sempre tutti tirati a lucido, come quelli di No Limits Sport, in tiro con le loro divise coordinate. All'inizio trovavo entrambi i gruppi un po' fastidiosi, forse c'era da parte mia un pizzico di invidia? Chissà, forse, magari mi sarebbe piaciuto far parte di quel gruppo di fighetti dello sport da subito, ma avrei dovuto fare il mio corso. Pedalavo quasi sempre da solo, fino a quando il buon Andrea del ristorante Lillicu non si unì a me. Ogni tanto, lavoro permettendo, ci faceva compagnia anche Samuele con cui andavamo a provare il famoso giro del Forte, con tante salite da togliere il fiato. Io ovviamente ero sempre l'ultimo, ma miglioravo. Il giro del Forte Village, per chi non lo sapesse, è il giro della costa sud occidentale della Sardegna, quella di Santa Margherita di Pula, di Chia. Posti incredibili, panorami che riempiono il cuore per i quali vale la pena affrontare la fatica. Spesso ci raggiungevano anche i ragazzi di Capoterra e nelle prove si univano anche gli ironman di Solla e qualche altro atleta che davvero meritava in quanto a forma fisica, tecnica e velocità. Fu in una di quelle occasioni che conobbi Stefano Biumi, un ragazzino che, a vederlo, non gli si dava tanto credito, ma in quanto a pedalare, correre e nuotare era davvero bravo. E su tanti di loro mi dovetti ricredere, conoscendoli di persona. Alla fine mi resi conto che si trattava di apparenza agonistica. Fuori dalle gare erano sempre simpatici e disponibili a dare qualche consiglio a chi, come me, si avvicinava al fantastico mondo del triathlon da agonista.

Due giorni prima della gara io e i miei amici Paolo Mazzette e Elisabetta Di Chirico, fidanzata di Paolo, ci trasferimmo in una casa a pochissima distanza dal campo gara; la tipica villetta immersa nel verde e circondata dai suoi mille profumi, il sottofondo di grilli e zanzare, il barbecue in giardino e una vista che, al mattino, ti regalava sorrisi e scaldava il cuore. Non c'era televisione, solo noi con le nostre chitarre e le strimpellate che avevano unito un'amicizia ormai ventennale. Lunghe chiacchierate sul percorso accompagnarono il soggiorno, visto che anche Paolo era un abile ciclista e proprio con lui avevo iniziato a pedalare. C'erano le cene con le bistecche e la birra, le colazioni con la torta fatta in casa, le passeggiate rilassanti sulla bellissima spiaggia di Santa Margherita. C'era l'emozione di tutti, mentre si parlava di quella gara, di quell'impresa: 1900 più 90 più 21, che non sono le misure di una donna sformata, ma le distanze che avrei dovuto percorrere per mettere in bacheca anche questa impresa e il suo ricordo.

La sera portammo la bambina, come chiamavo la mia bici, in zona cambio. Lì incontrai tutti gli amici, e furono baci e abbracci e battute e risate: l'emozione era palpabile, e farne parte era fantastico.

Passai una notte serena; con me avevo l'ukulele e suonai fino a quando le palpebre iniziarono a chiudersi. Alle 5.30 in piedi, bagno e colazione. Prima di andar via, però, salii sul terrazzino della villetta, per farmi dare il buongiorno dal mare, la sua benedizione. L'aria era frizzante, fresca, quella che mi ci voleva. Sfoggiavo un grande sorriso: d'altronde come potevo non sorridere un'altra volta alla vita? Stavo per fare un mezzo ironman, una competizione che lo stesso Cipollini, padrino della manifestazione, diceva di non riuscire nemmeno a concepire. Non capiva come si potesse scendere dalla bici per poi iniziare a correre, e la definiva una follia. Forse sì, è da folli, si porta davvero il fisico all'estremo. Ma è quello che ci piace, è quella l'emozione che cerchiamo e vogliamo: portare il fisico dove altri non riescono.

Mi avviai con Claudia alla partenza, alla zona nuoto; nel tragitto incontrai altri atleti e sui loro visi leggevo il nervoso, l'ansia, le speranze riposte in quella competizione preparata con tanto sacrificio. Sono sempre stato un osservatore degli sguardi, mi è sempre piaciuto soffermarmi ad immaginare la storia nascosta dietro di essi, i pensieri, le emozioni, per vedere se corrispondevano alle mie, per scoprire se alcuni sguardi fieri che non lasciavano trasparire emozioni fossero veramente così duri o se, in fondo, non ci fosse un po' di fragilità come quella che vivevo io in quel momento. Finalmente incontrai gli amici con cui avevo condiviso gli allenamenti e ci cambiammo insieme, parlando del tempo, dello stato del mare, del vento, della temperatura. Un'ultima controllata alla bici e poi via, ci dirigemmo verso la spiaggia per dare inizio alle danze. Che emozione! Ero finalmente insieme ai grandi, entravo a far parte del circuito delle gare più importanti.

A coloro per i quali le gare sono ormai la normalità, un fatto di routine, forse potrebbe sembrare strano ciò che scrivo, ma per me quelli che praticano questo sport rimarranno sempre supereroi, persone fuori dal comune, e penso che non mi abituerò mai a queste emozioni, né vorrei farlo. In quel mezzo ironman c'erano tanti atleti forti, ci si metteva poco a riconoscerli; oltre al fisico bastava osservare l'attrezzatura che avevano, le bici e da chi erano sponsorizzati. Fare ciò che piace fare e venire pure pagati, quello sarebbe il lavoro più bello. Dovessi rinascere punterei solo su quello.

Ormai eravamo vicini alla partenza, le boe in lontananza non mi facevano più paura anche se le vedevo distanti, sapevo di potercela fare perché le avevo già fatte in allenamento, quindi ero stranamente sereno e voglioso di iniziare. Come le altre volte, mi separai dai compagni per trovare la mia concentrazione. Iniziava anche questa gara, la più dura. Entrai alla destra della spiaggia, dove c'erano pochi atleti, ad un certo punto della nuotata riuscii a ritagliarmi un mio spazio, anche se non fu facile. Dovetti combattere un po'. Ricevevo colpi e ne davvo altrettanti, ma non con cattiveria, era normale spostare chi ti veniva sopra, solo che si perdeva tempo e perdevo la pazienza. Arrabbiarsi ruba

solo forza e minuti ad una gara in cui ogni secondo per il risultato è fondamentale. Ovviamente a me non importava visto che tanto l'obiettivo era finirla, anche se miravo a migliorare i miei tempi.

Non ricordo in quanti minuti terminai la prima frazione, non in un tempo eccelso, ma quando andai a prendere la bici notai che non ero rimasto solo. Stranamente c'erano tantissime altre bike, per cui immaginai di non aver fatto poi tanto male. Il piano era di rilassarmi, ma non troppo, far abbassare i battiti prima di iniziare a pedalare, visto che il percorso era davvero duro. Avrei dovuto sforzare polmoni, fisico e soprattutto un ginocchio che, messo a dura prova, dava problemi. Pedalavo, pareva che tutto andasse bene e così iniziai la prima fase superando molti altri atleti. Decisi di spingere. Non vedevo Samuele né altri amici con cui avevo condiviso la preparazione per quella gara, ma mi aspettavo da un momento all'altro che mi superassero salutandomi, come accadeva nelle gare precedenti. Non mi importava, intanto io facevo il mio. Nelle salite ero stranamente tranquillo, faticavo come era normale che faticassi, ma non eccessivamente, quindi spinsi ancora e ancora e con mia grande sorpresa nessuno dei miei amici mi superò, anzi, continuavo a lasciare indietro partecipanti di tutto rispetto.

Andavo avanti e mi chiedevo cosa stesse succedendo, poi dissi a me stesso che non stava succedendo nulla, ero solamente cresciuto e dovevo prenderne atto godendomi il momento. I 90 km finirono con uno strappino che mi tolse quasi tutte le forze, almeno apparentemente. Nell'ultimo tratto vidi Paolo ed Elisabetta che mi scattavano le foto. Gli domandai se fosse l'ultima salita, mi dissero di sì, di stare sereno e che oltretutto avevo un'ottima media. Mi gasai ulteriormente, decisi di andare per gli ultimi 10 km spingendo ancora di più, pensai che se nella corsa non ne avessi avuto più, avrei camminato, ma intanto quella prova l'avrei fatta alla grande. Era un ragionamento un po' stupido perché, considerando complessivamente le tre discipline, devi stare attento a non *scoppiare* - come si dice nell'ambiente - in una delle due, altrimenti alla terza sei cotto e non riesci neanche a finire la gara. Ma il giorno fu così, azzardai e mi andò bene. Scesi dalla bici che zampettavo alla grande, notai che c'erano tante bike che dovevano rientrare e sorrisi, pensando: "oh, finalmente qualche soddisfazione anche a me". Mentre iniziavo la frazione corsa notai che avevo gamba, quindi potevo correre. Nessun dolore, nessuna fatica, battei il cinque a Claudia e iniziai la mia ultima fatica, i 21 km di corsa. Andavo a una media di 5'15'', nell'arco della gara incrociavo i ragazzi del Triathlonpoint; andavano forti, erano avanti a me di almeno cinque chilometri o forse più, ma li vedevo, ero là anch'io, e non mi sembrava vero. All'epoca non ci conoscevamo, ma con alcuni ci si vedeva spesso da Giuseppe e si scambiava qualche chiacchiera, così mentre ci incrociavamo era bello stringersi la mano, rivolgersi un sorriso o una frase di incoraggiamento.

In queste gare c'è sempre un momento in cui si entra in crisi; al diciottesimo chilometro, vidi una persona collassare davanti ai miei occhi, e mi impressionai. Il "passeggero" intervenne ma lo feci stare zitto ricordandogli che era una sensazione e una scena che avevamo già visto a Barcellona. Nel frattempo passò Carmelo, un amico con cui correvo quando gareggiavo per l'associazione Alipedes. Quell'incontro fu propizio, mi diede una notevole carica. Carmelo mi toccò la spalla, dicendomi: «Continua così, hai un grande cuore!» Lui faceva la staffetta e correva decisamente veloce. Superai la crisi, facendo ammenda dei momenti brutti che avevo già passato negli allenamenti, mancavano solo due chilometri, due chilometri che avrebbero consacrato una gara esemplare e un sogno che mai, mai, avrei pensato di realizzare. Mi dicevo: "ma allora è tutto vero? Tutto è possibile? Possibile che basti volerlo?" Ero alla mia sesta gara di triathlon, una dietro l'altra, sprint, olimpici e ora un medio. No, non era un sogno, ero io con la mia forza di volontà che realizzavo tutto questo.

Ultimo chilometro, dietro avevo tutti quelli che mi avevano battuto nelle altre gare, signori Atleti che praticavano quello sport da molto prima di me, ma anziché gongolare prendevo questo fatto solo come una soddisfazione personale in cui battezzavo i miei miglioramenti e niente più. Ero sempre Tyson, quello che affrontava quello sport nel giusto modo, non per sentirsi fighi, come purtroppo fanno tanti, abbandonandolo quando poi capiscono che non è uno sport per tutti. Io non avevo paura di sporcarmi, di non essere abbinato, e non ho avuto paura di andare a confrontarmi con un "cancello", arrivando ultimo. Non ho avuto vergogna di andare impreparato, giusto per capire dove mi avrebbe portato questa disciplina. Non l'ho fatto per moda, per stare in un gruppo, per cercare consensi, l'ho fatto per me stesso, per vivere quelle emozioni al di là del risultato. L'ho fatto per quei video che tanto mi avevano impressionato, commosso. L'ho fatto per vivere quel sogno chiamato emozione.

Mentre percorrevo gli ultimi metri sentivo gridare il mio nome, e allora pensai a tutto il cammino che avevo fatto, pensai a mio padre e a quanto sarebbe stato orgoglioso di me, varcai l'arrivo, presi la medaglia, salutai Mauro con gli amici di Capoterra, Giammy, Alberto, Dionigi, Mauro, Carlo, insomma tutta la banda, Claudia la mia amica, Elisabetta, Paolo e mia moglie Claudia che mi restò vicino nonostante i miei scleri, il mio nervoso e tutte le crisi che ne scaturirono, salutai tutti e poi, finalmente, mi abbandonai ad un pianto liberatorio, in cui tutti i ricordi, tutti gli sforzi, trovarono finalmente sfogo acquisendo un senso bellissimo che era una ricompensa, la ricompensa che tanto avevo voluto. Piansi e non ebbi vergogna di farlo, e ancora il ricordo di quegli istanti mi fa commuovere, perché fu l'inizio di tante altre soddisfazioni.

Mentre ero seduto insieme agli altri amici che pian piano arrivavano, il pensiero andava inevitabilmente all'ironman che avrei dovuto fare in Austria. Il solo pensare che per quella gara avrei

dovuto raddoppiare la fatica mi faceva venire un po' di ansia. Ma, allo stesso tempo, sapevo che la preparazione sarebbe stata diversa e di sicuro sarei andato pronto. Continuammo a festeggiare per tutta la sera, per quasi tutta la notte. Mi commuovevo, era incredibile. Era bello, vivere e cibarsi di emozioni, e pensai a quante persone si perdevano ciò che io stavo vivendo in quel momento. Non rimpiango nessuna delle rinunce fatte, dei no detti ai locali che mi offrivano serate, dei no agli amici per tirare tardi fino all'alba, al gruppo di amici con cui per cinque anni avevamo fatto una vita davvero sregolata; no, non rimpiango nulla di quella vita, perché la mia vita negli ultimi dieci anni è cambiata, e penso in meglio.

Quando la mattina vado in bici, accompagnato dal rumore del mare, dai profumi della natura, penso sempre che un medico dovrebbe prescriverlo come terapia, per la mente, per il corpo, per il cuore. Penso che tutti saremmo più calmi, più ben disposti verso il prossimo, più generosi, più dolci, più sereni se almeno un paio di volte alla settimana facessimo un po' di sport all'aria aperta. Rimasi felice e adrenalinico per settimane. Per giorni, andai al negozio di Giuseppe Solla, a raccontarci di quell'avventura, a parlare di sport, di triathlon, di emozioni di obiettivi di allenamenti, di gruppo, di aggregazione, a parlare di come volere è potere, di come quando si vuol raggiungere un obiettivo con tutto il cuore, con tutti se stessi, tutto diventa possibile.

Fu in quel periodo dopo la gara del Forte che, visti i risultati, visto che anche il giornale parlò della mia impresa, portata a termine nonostante il grave problema asmatico, visto ciò che avevo dimostrato a Giuseppe e alla squadra, che il coach Solla decise di "iniziarmi" al gruppo. Chicco Corongiu, Fabio Argiolas, noto *Scia*, perché odiava tutti quelli che si mettevano a ruota, quindi dietro di lui e attaccati, Massimo Argiolas, il grande del gruppo, in ogni senso, Peppe Piroddi, detto *Il pazzo*, e Alessio Marcialis, noto *Marcio*. In amministrazione nel negozio, e soci di Solla erano Luca, Daniele, Carlo, Simona, Lisa e Cannata, un altro atleta con i fiocchi, nuotatore di rilievo con incredibili doti sportive e successi a livelli italiani e non solo. Insomma uno staff che, oltre ad essere preparato in campo amministrativo, era costituito da ex atleti amanti dello sport e delle tre discipline, con ironman alle spalle. Il fatto che Giuseppe si circondasse di persone così mi colpì; era come se volesse un gruppo che sapeva cosa vendere, come vendere e perché venderlo. Gli allenamenti che avrei dovuto fare per l'ironman arrivavano una volta alla settimana, la domenica, tramite un sito. Dal lunedì alla domenica dunque sapevo cosa avrei dovuto fare, e se non capivo qualcosa bastava che andassi al negozio o chiamassi per chiedere delucidazioni. Un allenamento per un ironman dura circa sei mesi; in mezzo a questo, se si riesce a fare un medio - quindi un mezzo ironman - è meglio, perché fa volume, ovvero consente di macinare chilometri, mettere su gamba metro dopo metro. Non vedevo l'ora di iniziare,

fremevo all'idea di vedere che tipo di allenamenti si fanno, com'è una preparazione per un ironman, come si diventa uomini di ferro.

Avrei dovuto preparare una gara in cui si fanno 3800 mt di nuoto, 180 km di bici e 42 km di corsa, una gara che, se mi fosse andata bene, avrei potuto chiudere in dodici ore, dodici ore e mezza, a detta di alcuni amici. Pensate cosa significhi rimanere a fare sport, senza fermarsi, per dodici, tredici o quattordici ore. Bisogna abituare il fisico e la mente a sopportare tutto quello, bisogna abituare anche la famiglia a sopportarlo, mettendo in conto tutto, senza tralasciare nulla. Si parlava di una preparazione che come minimo, avrebbe rubato dalle quattro alle sei ore al giorno di allenamenti, con sveglia alle cinque del mattino e poi via, piscina, o corsa, o bici, o tutti e tre insieme. Ero davvero deciso a fare tutto quello? Certo che sì.

L'ironman era il 28 giugno, io avrei iniziato la preparazione a dicembre. Eravamo solo a ottobre, avrei dovuto aspettare un mese e mezzo. "Che palle" pensai.

«Non è possibile prima?» domandai.

Mi disse: «Pazienta, in questo sport devi mettere in conto la pazienza, perché la fretta fa fare solo cagate». Sante parole, ma io non ero di sicuro conosciuto per la mia pazienza, anzi, al contrario. In quel caso però non c'era da discutere, quando Giuseppe diceva una cosa era quella, e anche se tu insistevi, lui sorrideva e ti mandava via, con una calma che avrebbe disarmato chiunque.

In quel lasso di tempo non rimasi del tutto a riposo, andavo a correre e uscivo in bici senza fare grandi cose, dovevo recuperare un'intera estate in cui avevo fatto tutte le gare possibili e immaginabili di triathlon. Avevo bruciato le tappe, buttandomi su tutto, per poter crescere velocemente e recuperare tempo, sempre quel famoso tempo che mi era stato rubato.

Mi iscrissi anche in piscina, cambiando allenatore; Massiccione, il guru, fu lieto di passare il testimone a Giuseppe, pur rimanendo un mentore ed una persona da cui avrei ancora attinto un po' di saggezza e preparazione. Gli atleti del gruppo Triathlonpoint li avrebbe seguiti Paolo, un agonista di nuoto. Già dalle prime sedute, però, mi fece un po' di paura. I suoi allenamenti erano troppo tosti per un neofita come me, andavano tutti a mille e io mi sentivo davvero ma davvero in più. Affannavo, stavo male e quasi non riuscivo a portare a termine un allenamento, era svilente e demotivante, quindi mio malgrado scelsi di rallentare. Non volevo rinunciare, ma era inutile che andassi a mille quando a stento andavo a trecento, quindi mi guardai allo specchio e presi una decisione: staccarmi dal gruppo agonisti e andare in un altro gruppo di nuoto, senza grosse pretese, senza vergogna, perché dovevo imparare a nuotare. Mi serviva una guida che mi prendesse insegnandomi le basi, tutto qui.

Fu lì che conobbi Simona. Mi piacque subito, vedevo come allenava il suo gruppo, cazziando il

tanto giusto. Voleva dire che seguiva i suoi atleti, che ci teneva, ma allo stesso tempo non forzava, era attenta a tutto. Seguendo dal più scarso a quello più bravo, non tralasciava nulla e nessuno, era proprio quello che mi serviva. Parlai con Giuseppe prima di fare il cambio, gli dissi che non mi sentivo all'altezza di quel gruppo e che quindi avrei dovuto rallentare per poi, magari, rientrare quando mi sarei sentito pronto. Approvò, dicendo che era più coraggioso fare quello che stavo facendo io che resistere e magari farmi male senza raggiungere i risultati che avrei voluto. Aveva sempre una frase di conforto. Andai dunque da Simona e con la sfacciataggine che mi contraddistingue le dissi che avevo scelto lei.

«Ah, e tu chi saresti?» chiese.

Sorrisi. «Sarei *Faccia di Culo*».

«Ah, ok *Faccia di Culo*, entra alla sei e inizia a nuotare». Fu quello che successe con Simo, molto semplice e indolore, un'amicizia a prima vista, senza troppi preliminari, come piace a me insomma. Iniziai subito. E lei iniziò immediatamente ad urlare «Metti il braccio bene, muovi le gambe, bravo vai, vai, fai la virata, cosa combini...» Mentre nuotavo e prendevo respiri sentivo solo lei, e sorridevo. Era la considerazione che volevo. Ah, che bello essere cazziati, ti senti amato, ti senti parte di un qualcosa. Ho sempre diffidato di quelli che dicono che tutto va bene. Passai quindi quel mese in piscina, portandomi avanti in una parte delle tre discipline in cui ero davvero carente e sapevo di esserlo. Dovevo fare vasche su vasche, dovevo arrivare a farne duecento senza sentire quasi fatica, dovevo riuscire a farle e basta.

Piano piano, stavo lasciando il gruppo di corsa che tanto avevo amato e che tanto mi aveva dato, ma senza perdere nessun contatto. Carmelo, Alberto e Simone erano sempre presenti nel caso avessi avuto bisogno di un lungo di corsa con chiacchierata. Lasciavo definitivamente anche il gruppo di beach tennis, anche se con Davide, Debora sua sorella e gli altri con cui avevo legato ci sentivamo sempre. Di tutti gli sport praticati fino ad allora, forse quello che mi costò di più abbandonare fu la boxe insieme al full contact, per via del gruppo, delle emozioni, l'amicizia dimostratami. Sapevo però che, avendo preso la decisione di nutrirmi di emozioni e di recuperare ciò che sentivo di avere perso negli anni, tutto aveva un inizio e una fine. Anche in quella circostanza, comunque, non persi tutti i contatti.

Mi avvicinavo sempre di più al momento fatidico, l'inizio degli allenamenti per l'ironman. Non vedevo l'ora e, una domenica fatidica, mi arrivò un messaggio sul telefonino. Recitava queste parole: “collegati a questo sito, la tua password è la seguente, buon allenamento”.

“Che meraviglia – pensai - finalmente ci siamo”. Chiamai Claudia, ci collegammo al computer, e una volta che si aprì la scheda iniziai a leggerla, euforico. Claudia, ridendo, mi diceva di calmarmi.

Ora, io non so se tutti gli atleti avessero la mia stessa reazione di gioia, voglia di fare sogni e programmi, ma ne dubito, perché probabilmente in pochi hanno avuto la mia stessa fame di rivincita. Maledico e benedico la mia malattia, perché forse se non l'avessi avuta non mi sarei goduto tutto questo con una tale forza ed un entusiasmo anomali per un quarantenne. Perché un quarantenne sarebbe già appagato, magari già abituato a quel tipo di emozioni.

Scorsi velocissimamente tutta la scheda senza capirci un cazzo la prima volta. Alla decima volta iniziai a capire qualcosa. C'erano dei piani ben precisi. Mi sarei dovuto misurare i battiti cardiaci la mattina appena sveglio, poi in base a quelli l'allenatore mi avrebbe preparato la scheda. Avevo comunque un quadro della situazione, ossia una sorta di "bugiardino", come lo chiamavo io. Uno specchietto molto semplice: se i miei battiti andavano da un tot ad un altro avrei dovuto correre senza superare i 120 battiti per minuto, viceversa se avessi avuto i battiti più lenti o più veloci, insomma, avrei potuto iniziare subito. Quella notte indovinate cosa sognai? Lo so, ho preso alle palle.

Iniziai, ma ero perplesso perché secondo quella scheda mi sarei dovuto allenare con andature davvero ridicole. Mi ricordai le parole di Giuseppe: "anche quando ti sembra leggero o quando gli allenamenti che ti do ti sembrano inutili, tutto ha un senso, non dimenticarlo". I miei battiti salivano subito; solo per infilarmi le scarpe andavo a 120 bpm, figuriamoci facendo attività. Ecco, l'intento di quegli allenamenti era di abbassare i battiti cardiaci andando piano, abituando il cuore a quel ritmo, sempre, costantemente, in modo che poi andando veloce il cuore, sarebbe rimasto basso. Un po' complicato, lo so. Quando correvo non dovevo superare tot battiti, idem per la bici. Era una violenza andare così piano. Allenamenti che sembravano infiniti. Ore per fare solo pochi chilometri. Mi chiedevo il perché, ma lo facevo ugualmente, perché sapevo che tutto aveva un senso.

Poche domande dunque, chinare la testa e via, a lavorare. In una delle tante uscite conobbi Ferruccio. Era molto forte, uno dei migliori del gruppo, determinato e serio, mi si affiancò, ci salutammo, mi domandò come stessi andando, gli risposi che procedevo molto lentamente. Mi spiegò la metodologia di fondo di quell'allenamento, andare piano per poi andare veloce senza soffrire troppo, e aggiunse che sapeva che erano allenamenti noiosi, ma avrei dovuto avere pazienza e resistere. Sorrise, mi salutò, e con due pedalate mi aveva già dimenticato.

Continuavo senza dire nulla, mi allenavo solo, ero troppo lento per stare con il gruppo. Ma se fossi andato alla loro velocità il mio cuore sarebbe scoppiato. Dovevo pazientare e basta. Un giorno mi sarei unito a loro senza problemi. Nella corsa mi aiutava Alberto, molti esercizi che mi erano stati assegnati io non li sapevo fare, quindi il mio vecchio coach non mi negò una mano, anzi, insieme al gruppo fu sempre molto presente anche perché quando seppero dell'impresa che stavo preparando

furono tutti felici ed entusiasti per me. Potevo contare come sempre anche sui ragazzi di Capoterra, i miei migliori fans insieme ad Andrea, con cui uscivo ormai regolarmente nei miei allenamenti. Grazie a loro, nel mio piccolo continuavo a migliorare, crescevo anche nel nuoto. Gli allenamenti si susseguivano, conoscevo nuove persone, nuovi atleti di tutti i livelli. C'erano quelli forti, quelli della domenica, quelli della domenica ma che facevano barba e capelli a coloro che si credevano arrivati e già professionisti e poi gli invasati, quelli che se anche ti vedevano a bordo strada con un problema, non si fermavano per paura di abbassare la propria media. Insomma, c'era un po' di tutto. Carlo Alberto mi fece da cicerone per tanti allenamenti, sempre prezioso con la sua esperienza, Paolo idem, più passava il tempo e più mi rendevo conto del fatto che nei tragitti in cui di solito dopo un tot di chilometri mi dovevano aspettare, questo non accadeva più. Andavo al loro passo e quando mi distanziavano li vedevo, non erano più irraggiungibili. Stavo crescendo, e loro erano il metro dei miei miglioramenti.

Ogni tanto, incontravo anche i ragazzi del gruppo Solla e quelli di Nicola Capra, sempre missili, sempre a mille. "Ancora no - mi ripetevo - ancora no, ma prima o poi qualcuno di quelli ti guarderà il culo e magari scenderà da quel piedistallo che si è creato". Certo, scritto così suona strano, sembra che magari mi stessero sulle palle ma non era così, qualcuno mi sembrava sbruffone, ma era tutta apparenza. Mi ripetevo quelle cose per gasarmi, per motivarmi, per incentivare la mia voglia di crescita. Non ho mai messo cattiveria in nulla, di questo ne vado fiero. Il rispetto prima di tutto. C'erano persone che interpretavano questo sport a modo loro. Non possiamo essere tutti uguali, per fortuna. Alcuni vecchi del triathlon non tollerano che questa disciplina sia vista come una moda, perché ci credono, perché per loro è una missione, un credo, un modo di vivere, una scelta ponderata e vissuta. Alcuni di loro facevano triathlon quando le bici da crono non esistevano, quando si facevano le gare con i "cancelli", bici che pesavano e non avevano tutti gli accessori che hanno adesso. Alcuni di loro facevano triathlon quando non c'erano tutti questi completini da fighetto, alcuni di loro facevano triathlon quando dal triathlon fuggivano tutti. Era normale che si girassero di palle nel vedere pinco pallino, vestito firmato dalla testa ai piedi, con una bici da 9000 euro, per poi farne cosa? Usarla poco, senza sacrifici, facendo qualche gara giusto per dire che faceva triathlon, per potersi fare bello con le ragazze. Ecco, cosa faceva girare le palle ad "alcuni di quelli". Fare triathlon è una cosa seria, è una preparazione a tre discipline, è davvero una scelta di vita, di rinunce, di fatica, di gioie e di dolori. Oggi sei un treno, domani magari hai deragliato e sei una merda, ma nonostante tutto devi continuare, come nella vita di tutti i giorni. Prepari una gara del genere in sei, otto mesi o come me che in pratica la stavo preparando da un anno, e poi, magari parti e per aver sbagliato lo scarico non ottieni un buon risultato,

per aver sbagliato l'alimentazione hai un collasso, per un occhialino che non attacca durante la frazione di nuoto, sei costretto a ritirarti, è davvero una gara talmente difficile che tutto è imprevedibile, tutto è un'incognita.

Non vince il più figo di tutti, non vince quello che si è inventato triathleta da un giorno all'altro, non vince quello che mangia e beve e se ne fotte, vince il campione che ha rinunciato, che ha detto di no agli amici, che ha detto sì alla sveglia delle 4.00 e che ha fatto di quello sport la sua ragione di vita. Noi i fighetti li chiamiamo i triathlonisti, quelli impomatati che vanno a 20 km/h con una bici modello Ferrari, e solo perché fa figo. Io non sono un figo e non lo ero, volevo solo che quella vita mi appartenesse, volevo vincere contro me stesso. Sapevo che non sarei mai salito su un podio, non davanti a tutti almeno, ma sul podio della mia vita sì, su quello c'ero già salito più volte, e mi bastava. Dare tutto anche se ottieni poco in classifica. Io uscivo a testa alta perché sapevo di aver dato tutto, e quando tu sai questo sorridi alla vita, allo sport, sei a posto con la tua coscienza e il resto non conta. Il tuo avversario è stato più forte e allora tanto di capello, vuol dire che stai affrontando una gara in cui l'unica cosa che puoi fare è partecipare e battere te stesso, come in questo sport.

Io volevo crescere, avvicinarmi ai miei compagni per sentirmi normale, per non trascinarli l'handicap della mia malattia, io volevo sentirmi vivo, competitivo, senza un "ti aspettiamo, perché non ce la fai, poverino, hai l'asma". Erano passati tre mesi in cui mi allenavo duramente e già Carlo non mi teneva più e Paolo non aveva la mia stessa velocità. Era incredibile quanto fossi cresciuto, era incredibile come i miei amici fossero felici per me, senza gelosie o sorrisi falsi. Vivevo un sogno, vivevo ogni giorno un'avventura, vivevo il mio film. La mia gioia la dovevo solo a me stesso, non smetterò mai di ringraziare me e tutti gli amici che mi hanno assistito e mi sono stati vicino. Pensavo a tutto questo quando mi allenavo, a quando avrei oltrepassato l'arrivo di quella gara così bella, grande ed estenuante. Mi vedevo con la mia medaglia, a scrivere uno dei miei post su Facebook. Mi piaceva fantasticare su quello, perché sapevo che ci sarei riuscito, come ero già riuscito nelle altre gare. Arrivare all'arrivo, arrivare alla fine, con mille problemi, ma sempre con la giusta testa dando tutto me stesso.

Un giorno, entrando in negozio dal coach, vidi che c'era fermento, movimento, chiacchiere e risate. Mi avvicinai, salutai tutti. Trovai una mappa di Cagliari, un percorso 70.3. Domandai cosa fosse, Giuseppe mi guardò e mi disse: «Il tuo mezzo ironman prima di partire in Austria». Era incredibile, avevano organizzato una gara a Cagliari, si chiamava Half. Ormai avevo iniziato la scheda di allenamento da due mesi circa, viaggiavo bene, avevo forza e i miglioramenti si vedevano sul campo, lo dimostravo giorno per giorno, confrontandomi con gli amici di sempre e con le tabelle e i tempi che

avevo segnato ad inizio stagione. La gara di Cagliari era ad aprile, avevo ancora tanto da fare e tanto in cui migliorare, come il nuoto, la corsa e la bici, ovvero tutte le tre discipline. Il freddo pungente iniziava a farsi sentire, insomma, non è che fosse tanto pungente ma noi sardi siamo abituati bene e, appena si abbassano le temperature, diventiamo un po' insofferenti. Gli allenamenti continuavano sereni, ero felice come sempre, nulla poteva turbarmi e così, in una bella e fresca mattinata, il richiamo verso Villasimius fu troppo assordante per far finta di nulla. Insieme ad altri due amici decidemmo di allenarci lungo quelle faticose salite. Non mi piacevano, era risaputo. Ma il panorama faceva passare la paura, e stranamente stavo bene.

Arrivai insieme ad Alberto Gamboni alla prima tappa, quella del caffè, quella che consacrava i primi 40 km, Kal'e Moru, che aveva come premio una bella colazione. Con Alberto non ci conoscevamo molto bene, era un amico di Carlo, ma legammo subito e capitava dunque di uscire a fare qualche sgambettata insieme. Nella pausa caffè, parlavamo di quanto bella e fresca fosse quella giornata, senza vento, ideale per l'allenamento. Decidemmo quindi di simulare una gara, un doppio giro, come spesso accade in queste competizioni. Al rientro, tutto scorreva tranquillo, andavamo a mille nel tratto poco prima di arrivare alla rotonda in cui si doveva girare per poi rientrare e fare il secondo giro, ma successe qualcosa, il traffico si intensificò, le strade non erano larghe e dovevamo dividerci la carreggiata. Alcuni miei compagni stavano in mezzo alla strada, lasciandosi ampio margine di distanza dal lato destro della carreggiata, quindi quello dove c'era il marciapiede o le piante o il nulla, come un burrone. Io invece camminavo rasente a tutto quello, perché avevo paura delle macchine e di stare in mezzo. Alberto era davanti, non so bene cosa accadde. Ero in posizione crono, guardai l'orologio e subito dopo mi ritrovai sullo sporco, ero uscito fuori strada. Non c'era un burrone, non c'era un marciapiede, ma terra e radici di alberi; provai a rientrare in carreggiata ma il cordone che separava la strada dallo sporco era diventato una sorta di dosso che mi fece perdere la ruota davanti. Ricordo tutto molto confusamente, ricordo di aver gettato un urlo quando mi accorsi che non c'era più nulla da fare: «*Noooooohhhh Diooooohhh*» e poi il volo. Caddi sul lato destro del corpo, prima la spalla, poi le costole poi il braccio, la mano e infine l'anca. In quella caduta mi procurai sei fratture, la scapola, quattro costole e un dito, sentii ogni singolo osso rompersi. Ne ricordo ancora il rumore, mi spaventai moltissimo. Pensavo di essermi rotto la schiena. Mi sollevai. L'adrenalina era a mille, ma il dolore lo sentivo. Alberto si girò, gli urlai che mi ero fatto molto male, di aiutarmi, lui mi disse di togliermi dalla strada. Una macchina riuscì a frenare in tempo, il guidatore fu talmente bravo e lucido da proteggermi dalle altre auto che arrivavano a forte velocità, mise le quattro frecce e scese per segnalare che c'era un incidente.

Mi accasciai a terra, non credevo che stesse davvero succedendo a me, a me che ero così vicino a raggiungere il sogno dei sogni. Non mi vergogno a dire che le lacrime iniziarono a scendere sul mio viso, pensavo a tutto quello che avevo fatto fino ad allora e mi ritrovavo a terra, senza riuscire a muovermi o a rialzarmi. Mi dissi che non era così grave, ma il dolore alla schiena era troppo forte. Alberto, con quel gentilissimo signore che non solo non mi aveva stirato ma si era anche preoccupato di accudirmi, chiamarono l'ambulanza. Iniziarono a fermarsi i primi ciclisti, il gruppo di NLS, quelli del Triathlonpoint e persone comuni che uscivano per la passeggiata domenicale. La cosa che più mi fece piacere fu il fatto che in quei momenti, si fermarono tutti. Sentii Stefano Biumi che chiedeva se fossi io quello a terra. Si fermò anche Stefano Vitelli, atleta e medico, mi prestò i primissimi soccorsi, mi chiese se riuscivo a muovere le gambe, gli dissi di sì ma precisai che non riuscivo a respirare bene, disse che sicuramente c'era qualche costola fratturata, oltre la clavicola che già non riuscivo a muovere. Gli dissi che avevo le gare, sorrise, mi disse di pensare a me, di pensare a riprendermi e che a giudicare dall'incidente ero stato anche fortunato, visto il traffico di auto. Gli domandai della bici, disse che aveva il copertone posteriore completamente a terra e che sicuramente era stato quello a mandarmi fuori strada. C'erano un po' tutti quelli che conoscevo, quel calore e quell'affetto mi emozionò molto. Dopo essersi sincerati che fossi monitorato e in compagnia mi salutarono, augurandomi in bocca al lupo. Li ringraziai incitandoli a stare tranquilli e a continuare la loro giornata serenamente.

Chiamai mia moglie personalmente, per non farla preoccupare, poi feci parlare Alberto che non mi lasciò solo nemmeno un minuto. Ero triste, come quando ascolti una di quelle canzoni per aumentare la malinconia, tipo quando ti lascia la tua donna e tu, che stai male, vuoi stare ancora peggio e allora ascolti quel brano che solo il titolo ti fa piangere: *“Perché mi hai lasciato”*, oppure la saga di Battisti. Mi sentivo così, mi sembrava anche di sentire quella musica, quella sensazione di abbandono, provai ancora una volta ad alzarmi ma nulla, la schiena mi faceva male, la spalla ancora di più, respiravo male, sapevo di essermi rotto qualcosa, o forse più di un qualcosa, sapevo che mi sarei dovuto fermare, e questo mi distruggeva, perché avevo paura di non riprendermi più. Avevo paura che l'asma si riprendesse il posto che le spettava o che pensava che le spettasse. Pensavo che rimanendo così tanto fermo i polmoni ne avrebbero risentito. Il “passeggero” mi distruggeva con le sue domande e le sue risposte, sembrava Gollum e Smeagol insieme, solo che giocavano con il mio di *“tessoro”*, la mia vita e il mio sogno. Ad un certo punto urlai: «Silenzio!» Le persone si girarono e dissero: «Ok, facciamo silenzio». Io risposi: «Non a voi». Allora pensarono che stessi peggio di quanto sembrasse. Richiamarono l'ambulanza, domandando quanto ci volesse ad arrivare visto che il paziente stava delirando. Il paziente ero io, porca puttana, e piano piano lo stavo realizzando. L'ambulanza arrivava,

la sentivo, sentivo le sirene, presi il telefonino prima che la notizia arrivasse ai miei affetti, come le mie figlie, pensavo che qualcuno avrebbe fatto delle foto e quindi, per non far preoccupare nessuno, girai un video di boccacce, e lo pubblicai subito.

I soccorritori mi imbragarono, immobilizzandomi a dovere. I dolori iniziavano a diventare importanti, più mi sfreddavo e più aumentavano e io continuavo a preoccuparmi sempre di più. I battiti erano normali. Quando chiusero le porte dell'ambulanza sentii una mano che bussava forte forte e poi una voce che urlava il mio nome. Era quella di Davide Cannata che mi salutava. Sorrisi, ma decisamente in silenzio, visti i dolori. L'ambulanza andava come la mia mente, come i ricordi dei miei allenamenti, della piscina, degli amici con cui mi allenavo, dei ricordi in cui cominciavo a fare sport, della prima uscita, quella in cui incontrai Sandro all'uscita del club, quella in cui dopo trecento metri ero già fradicio e gli dissi che avevo appena fatto dieci chilometri. Pensavo a tutti i ricoveri, pensavo e basta. Il tragitto verso l'ospedale non era tanto, giusto cinque chilometri, ma mi sembrarono cento, un tempo lunghissimo fatto di curve, frenate e pensieri sconclusionati. Pensavo a mio padre, quando cadde rompendosi il femore, pensavo al suo spavento, pensavo a quando i medici gli facevano delle domande e lui, rispondeva attento, come a voler far vedere loro che c'era, che era vigile, pensavo a lui e a quando dava le risposte. Diceva sempre "sì signore, no signore", così mesto, piccolo, impaurito e triste. L'avevo visto, spoglio di tutta la sua forza, arrampicandomi alla finestra del pronto soccorso. Caro padre, io c'ero, ti ho visto e ho capito, tu non vergognarti mai del "sì signore, no signore". Caro padre, io c'ero, a condividere le tue paure, la tua umiliazione nel farti vedere inerme e debole, visto che nella tua vita sei sempre stato così fiero e forte. Caro padre, io ero là con te, a condividere tutto questo, perché non sei mai stato solo, mai, neanche un minuto, perché forse ti ho voluto più bene di quanto tu abbia mai pensato. E sai quando ti ho voluto così bene? Quando ti ho visto spoglio delle tue sicurezze.

Mentre ero in ambulanza pensavo a tutto questo, pensavo a tutte le mie certezze diventate insicurezze. Anch'io, alle domande dei soccorritori, rispondevo "sì signore, no signore", perché anch'io avevo paura.

Arrivammo finalmente a destinazione. Dovevo riprendermi, uscire da quella bolla in bianco e nero che mi circondava, mentre mi portavano dritto dritto dal medico. Mi dicevo che dovevo reagire. Era di turno una dottoressa, la sentii chiedere: «Un ciclista?»

«Sì» rispose l'infermiera. Mi domandarono come mi chiamassi e cosa mi sentissi, risposi lucidamente, dissi che sicuramente mi ero fatto male, loro risposero di sì, ché altrimenti non mi sarei trovato là. La dottoressa era decisamente gentile, mentre mi spogliavano sentivo la pelle andare via insieme al body, mi tranquillizzava, mi parlava, mi sentivo al sicuro, era dolce, intelligente e preparata,

non era una distaccata e cinica. Le domande che mi facevano non erano solo inerenti ai dolori, variavano. Erano simpatiche entrambe, la dottoressa e l'infermiera, mi dissero che se avevo tutti quegli sponsor ero uno famoso, ero uno bravo. Risposi che non ero bravo in quello, ma ero bravo a fare gazzosa, ecco perché avevo tanti sponsor.

Continuammo a parlare del mio obiettivo, l'ironman, e di tutto l'allenamento che stavo facendo per preparare quella gara così difficile, poi la dottoressa mi domandò nome e cognome e andò al computer. Quando digitò sul pc Roberto Zorcolo apparve la mia scheda anagrafica: in pratica in quell'ospedale avevo avuto più presenze io di uno che ci lavorava. Sorrise, mi disse che ero un bel cliente, ordinò all'infermiera di non darmi determinati farmaci visto che avevo un'asma importante. «Ecco - aggiungi io - ho quello di importante, va bene lo stesso?» Sorrise.

Mi fecero una flebo di antidolorifico, poi mi spedirono a fare le lastre. Avevo terrore, terrore che dovessero rimettermi a posto qualche osso, provavo a muovere le parti doloranti ma le sentivo bloccate. Conoscevo il dolore delle fratture: quando ero piccolo, per colpa del cortisone che rendeva le ossa fragili, mi ero fratturato otto volte, quattro volte le braccia, una volta il polso, lo scafoide, e due dita tra piedi e mani. Insomma, non ero nuovo a queste cose e sapevo riconoscere quel dolore. Non aspettai tanto per entrare in radiologia, mentre mi posizionavano per fare le procedure sentivo male ovunque: costole, scapola, dito. Pensavo e pregavo, speravo che non fosse nulla di grave, magari solo la botta. Mi riportarono al pronto soccorso, in attesa degli esiti.

Claudia mi portò il telefonino. Appena lo accesi iniziarono ad arrivarci messaggi, pensavo "possibile? Come fanno a sapere?" Poi mi ricordai del video che avevo postato, 18mila visualizzazioni, centinaia di messaggi e di like, pensai: "cazzo, forse ho fatto male a dividerlo". Arrivavano un sacco di messaggi anche in posta privata. Tutti volevano sapere come mi sentissi e se avessi bisogno di qualcosa. Pensai che anch'io avrei fatto la stessa cosa, perché non preoccuparmi o essere solidale con una persona che ha la mia stessa passione e che si è fatto male? Le lastre tardavano ad arrivare, ma la dottoressa simpatica mi tranquillizzava. Quando finalmente arrivarono le domandai subito cosa avessi, mi disse di stare sereno e che era già una fortuna che camminassi o che addirittura fossi vivo, vista la dinamica dell'incidente.

Dopo circa una decina di minuti uscì fuori, mi guardò, e con il viso dispiaciuto mi disse che non aveva belle notizie, anzi. Le fratture erano cinque, più una sospetta ad un dito della mano, quattro costole fratturate e la scapola. Quando mi diede quella notizia non mi passò tutta la vita davanti, però gli allenamenti che avevo fatto fino ad allora sì. Leggevo il suo labiale come se la notizia la stesse dicendo al rallentatore, quasi come la moviola di Carlo Sassi. Le domandai quale fosse l'entità dei

danni, quanto secondo lei sarei dovuto rimanere fermo. Parlavo in modo concitato, ero in preda al panico. Mi invitò a rimanere calmo spiegandomi che, purtroppo, la calcificazione di una frattura richiede da uno a tre mesi a seconda del danno, come per la scapola ad esempio. Tre mesi? Tre mesi fermo voleva dire addio a tutte le gare, alla gara di Cagliari ad esempio, l'Half o, ancora peggio, l'ironman in Austria. Perché, perché proprio a me, cazzo, un'altra prova da superare? Un'altra? Cioè, non bastavano tutte quelle che avevo fatto e superato per arrivare a quel punto? Evidentemente no, presi coscienza di quello e la prima cosa che pensai fu quella di non arrendermi.

Capitolo 10

Chiamai subito Giuseppe, che intanto aveva visto il video. Rispose al primo squillo e gli raccontai tutto, compresa la diagnosi. Lui mi disse di stare sereno, dovevo prendere atto di quello che era successo e stare fermo, riposandomi e facendo passare il tempo che ci sarebbe voluto per ritornare in forma. Parole così brutte non le avrei mai volute sentire, erano giuste ma non era quello che mi serviva. Gli risposi di non mollarmi, di starmi vicino e che avrei bruciato le tappe per la guarigione. Lui replicò ancora, dicendomi di non fare cazzate e che quando sarei uscito dall'ospedale ne avremmo riparlato. Chiacchieravo con l'infermiere, era uno di quelli che non sopportava i ciclisti ma faceva un'eccezione per me, perché io ero uno dei pochi che rimaneva a bordo strada. Gli dissi «e infatti guarda il risultato, sei fratture per non intralciare voi automobilisti del cazzo». Sorrise, io meno. L'ortopedico visionò le lastre, era uno che faceva sport, quindi giocavo in casa, parlavamo del più e del meno, ma quello che interessava a me era sapere che cazzo avessi. Detto sinceramente, non mi interessava parlare di sport, mi guardò e disse che ero fortunato, tutte le fratture erano composte e quella della scapola era davvero una frattura lieve. «Cazzo! - esclamai - È il mio compleanno, nella sfiga vuoi vedere che anche questa volta ne esco bene?» Gli chiesi informazioni sui tempi di recupero. Mi disse che come già sapevo, visto che gli avevo parlato della boxe e degli incontri, le costole avevano bisogno di un mese e mezzo per riprendersi, e anche la scapola aveva bisogno del suo tempo. Precisò che prima di fare una rotazione intera ne sarebbero passati almeno due, quindi il nuoto dovevo metterlo da parte. «Porca puttana – pensai - proprio il nuoto, quello in cui vado peggio?»

Non era possibile tutta quella sfiga e in quel momento, non poteva essermi accaduto tutto a dicembre? Allora avrei avuto tutto il tempo per recuperare. No, mai, figuriamoci...

Ormai ero in piedi da quattordici ore, iniziavo a sentirmi stanco e devastato, dai dolori, dalla fatica, dalla mente che mi recitava senza sosta la tragedia e quello che ne sarebbe derivato nei giorni e nei mesi a seguire. Mi volevano ricoverare. Domandai alla dottoressa se fosse davvero necessario, mi disse di no, ma che era la prassi, viste le fratture e anche il fatto che avevo sbattuto la testa, nonostante il casco avesse fatto ampiamente il suo dovere, proteggendomi. Risposi che avrei firmato, provò comunque a dissuadermi, d'altronde sarebbe stata solo una notte. La ringraziai tranquillizzandola: «Vivo vicino, a due passi, se sto male ritorno subito». Lei sorrise e mi diede le ultime raccomandazioni.

Non avevo pranzato, ero ore senza bere e mettere qualcosa dentro allo stomaco, venne Claudia a prendermi, mi portò a casa. Feci una doccia improbabile, tra dolori e postura. Ero fuori di me, non ho

mai reagito bene a questo tipo di incidenti o di stop forzati. Ero nervosissimo e a farne le spese era proprio lei, non smetterò mai di ringraziarla per tutto quello che ha fatto e tutto quello che fa per me, sempre. Urlavo, sbraitavo, le dicevo perché proprio a me, non era possibile, ero fottuto. Mentre parlavo cercavo nel telefonino e quindi su internet “tempi di recupero scapola costole frattura composta”, trovai dei forum, tutti recitavano la stessa cosa, anima in pace e come minimo dai due ai tre mesi di riposo. Feci dei calcoli veloci, avrei saltato entrambe le gare, mi venne un'altra crisi di nervoso. Nel frattempo mi chiamò Massimo Argiolas, il grande del gruppo, mi fece un enorme piacere. Lo ammiravo, era un treno e da lui c'era soltanto da imparare, per la sua esperienza, tenacia e caparbia. Provò a dirmi qualcosa di carino, ma anche lui sapeva che era come parlare ad un muro, non mi dava pace. Mi chiamarono tanti altri amici, il mio dolore era alleviato dal fatto che avevo un sacco di conoscenti e atleti che mi stavano vicino, con sms, chiamate e messaggi sul social. Andai a rifocillarmi all'Antico Caffè dal mio amico Richard, dove ordinai di tutto. Appena entrai si spaventò, si vedeva quanto stessi male, ero disfatto e con il braccio bloccato; la scapola e le costole non vengono ingessate, per fortuna. Decisi di affogare i miei dispiaceri in una buona cena e in tanto vino. Mi raggiunsero degli amici, non parlammo d'altro se non di sport, incidenti, recupero e allenamenti. Io, nonostante fossi distrutto, iniziavo a riprendermi sotto l'effetto dell'alcol, anche se dentro di me sapevo che il giorno dopo sarei stato ancora peggio.

Rientrammo a casa piuttosto tardi. Solitamente avevo difficoltà ad addormentarmi, ma non quella notte. Il giorno successivo non riuscivo a svegliarmi, e quando lo feci non riuscivo ad alzarmi per via dei dolori, la stanchezza e anche per l'alcol, inutile negarlo. Il nervoso era triplicato perché iniziavo a rendermi conto di quello che era successo. E capivo che a dispetto della mia buona volontà non riuscivo a muovermi; i dolori erano troppo forti. Claudia era preoccupata, mi domandò se potesse fare qualcosa. Le risposi di sì, avrebbe potuto accompagnarmi da Giuseppe. Volevo che mi vedesse, volevo che sapesse che ero pronto ad una guarigione rapida. Non fu contenta di quella risposta, ma pur di vedermi sereno mi accontentò. In negozio, appena i ragazzi la videro le domandarono come mi sentissi. Subito dopo spuntai io, tutto rotto e con il viso visibilmente tirato. Sembravo un pazzo, occhi sbarrati e un pallore che pareva dovessi collassare da un momento all'altro.

Mi diedero del folle, mi dissero di tornare a casa subito, che in giro non ci facevo nulla con sei fratture in corpo. Poi arrivò il coach, anche lui stessa scena. Gli risposi che non ero così tanto dolorante, e che se non mi avesse aiutato in qualche modo avrei fatto di testa mia e allora magari avrei fatto più danni. Pur di non sentirmi, o pur di non farmi fare cazzate, mi domandò come poteva aiutarmi. Il piano era molto semplice: secondo il mio parere, visto che le gambe potevo muoverle ma non potevo correre

per via delle fratture, mi sarei potuto fare imbragare, proteggendo con delle fasce di gomma galleggianti le costole e la scapola per poi essere calato in acqua e far girare così le gambe, in modo da non rimanere completamente fermo. Appena finito il mio discorso, che tutti ascoltarono in rigoroso silenzio, scoppiò una risata generale. Mi diedero di nuovo del pazzo, tutti tranne Giuseppe, che ci pensò un po' e borbottando a voce bassa disse che se Simona e la palestra me lo concedevano, l'idea non era poi male.

Dunque era fatta, dovevo superare un altro ostacolo, quello della piscina. Speravo nella bontà e pazienza di Simona, d'altronde avevano a che fare con ragazzi portatori di handicap, quindi sapevano come trattare sia con i disabili che con le persone che avevano subito gravi traumi da incidente. Ci avviammo immediatamente, domandai se ci fosse Simona, e subito la chiamarono. Appena uscì, lei non mi domandò come mi sentissi, ma cosa volessi. Dopo aver riso e detto due battute, le parlai del mio progetto. Mi rispose di no, assolutamente. Insistetti, dicendo che sarei andato al mare e magari, senza l'attrezzatura giusta, forse sarei pure annegato. Mi diede del coglione, poi dopo un preambolo e un discorso un po' contorto sulla mia persona, accettò. Ma solo ad una condizione: che iniziassi dopo una settimana, una settimana di riposo totale. Accettai di buon grado. Era giusto che almeno una settimana rimanessi fermo, e poi non potevo insistere con una persona che conosceva bene ciò di cui parlava ed era gentile ad aver supportato questo mio delirio.

La ringraziai ancora e ancora, ribadendo che mi sarei presentato dopo i sette giorni di pausa. Ci salutammo e rientrai a casa, ero stanco, dolorante e volevo stare a letto, tanto con quattro costole fratturate, una scapola e un dito rotti, non potevo fare grandi cose. Non potevo suonare la chitarra, non potevo suonare il pianoforte e, a chattare su Facebook con un dito, perdevo subito la pazienza. Per una persona come me, abituata a fare mille cose, rimanere fermo in quelle condizioni era una condanna. Giravo sui forum riguardanti possibili cure o medicine che avrebbero accelerato la calcificazione delle ossa rotte, ma poi incappavo in qualche benpensante che diceva che erano tutte cazzate, che come minimo sarebbe dovuto passare un mese, e per quelli che facevano sport come il nuoto, anche di più. Tutte cose che non avrei mai voluto leggere, ma anche verità sacrosante davanti a cui non potevo far finta di nulla. Non ero uno stupido e, anche se ero testardo, conoscevo i miei limiti.

Passai quella settimana tra dolori e pensieri, ricordi e seghe mentali. Più passavano i giorni e più stavo male. Arrivò il giorno fatidico, quello in cui dovevo andare in piscina. Detto sinceramente, me ne sarei rimasto a casa, ero debole a causa dei farmaci ma dovevo reagire e seguire il mio piano, quindi mi vestii, e a fatica andai, prendendo la macchina con il cambio automatico. Il dolore era insopportabile, sudavo freddo. Sentivo la puzza dei farmaci venire fuori dalla mia pelle. Ero sempre pallido, avevo un

aspetto decisamente non rassicurante ma dovevo andare, anche se sembrava impossibile. Una volta arrivato in piscina, soltanto togliermi la maglia era un delirio. Con la scapola fratturata era difficile fare tutto. Le costole invece, al contrario di quello che pensavo, mi facevano decisamente meno male del solito. Le avevo già avute rotte e nelle altre occasioni il solo respirare mi procurava dolore, mentre in quell'occasione il dolore era gestibile. Ad aspettarmi c'erano Simona e Simona, un'altra splendida istruttrice. Tutte e due avevano esperienza di ragazzi disabili o da riabilitare per via di incidenti. Precisarono che era una cosa che facevano solo per me, perché sapevano quanto tenessi a quella gara e quanto fossi testardo, oltre a volermi bene. Ammisi che senza di loro non ce l'avrei fatta e mi diedero del ruffiano, poi mi imbragarono per bene. Una volta messo in sicurezza mi fecero scendere in acqua; rimanevo sospeso, quindi non mi restava altro che muovere le gambe come se volessi camminare, simulando una corsa andando avanti e indietro. Dovevo fare vasche. Appena mi resi conto che era possibile ringraziai il cielo, tirai sui il braccio sano dando l'ok, in modo da tranquillizzarle.

Iniziai quindi questa sorta di riabilitazione. Gli amici che mi conoscevano mi davano il loro sostegno, oltre che definirmi un fanatico bastardo, ma sempre con rispetto. Il dolore era tanto, anche perché appena mi sbilanciavo le fitte alle costole e alla scapola arrivavano come una punta di lancia che si conficca dritta dritta: un dolore che toglieva il fiato. Ma ne valeva la pena? Sì, l'avrei rifatto, sempre.

Avevo imboccato la strada giusta. Quando si sparse la voce di quello che stavo facendo, qualcuno che pensava che fossi un altro che aveva scambiato quello sport per moda si ricredette, mandandomi i complimenti per la tenacia e la forza. Giorno per giorno miglioravo sempre di più. Venni a sapere poi che le costole non facevano così tanto male, perché si erano rotte nella parte posteriore della gabbia toracica e non davanti, quindi, per certi versi ero stato fortunato anche in quello. Il dito non mi dava noia. Fu la fratturina minore, quella della scapola, a darmi filo da torcere per il recupero. Ma la mia determinazione non aveva confronti né confini, ero disposto a tutto pur di bruciare le tappe della guarigione, non mi sarei mai cullato accettando un mese di stop, senza neanche aver provato a fare qualcosa. Alla seconda settimana provai a mettermi su in bici. Comprai i rulli, usando la mia bike da crono. Era davvero un azzardo incredibile quello che stavo per fare, le fratture erano ancora tutte in atto e nessuna era guarita, quindi la mia fu davvero una cazzata, ma non era certo la prima.

Dopo essermi agganciato ai pedali, con il braccio sinistro presi il destro e lo posizionai sulla gomitiera della bici; il braccio era bloccato dalla frattura e ogni movimento non guidato era un dolore lancinante. Fatto questo, sistemai anche il braccio sinistro e mi misi in posizione crono. Iniziai a pedalare, i dolori c'erano, ma erano gestibili, sorrisi, poi mi misi proprio a ridere e poi proprio a piangere visto che le costole mi ricordarono che anche loro esistevano e non stavano proprio tanto

bene. Era incredibile, dopo solo due settimane ero in bici, e pedalavo! Chiamai Solla, gli dissi di rivedere la scheda perché stavo pedalando, non volli sentire ragioni. Mi rispose positivamente, tempo due giorni e avrei avuto una scheda nuova, senza nuoto né corsa, ma esercizi di potenziamento per le gambe, avrei dovuto salire e scendere dalla sedia, prima una gamba poi l'altra, poi ancora bici. Ero di nuovo in gioco, ero ancora in pista, mentre tutti pensavano che non avrei fatto né il mezzo ironman di Cagliari, né l'ironman in Austria. Io invece sapevo che avrei fatto tutti e due. Era febbraio: entro marzo, visto che l'Half era ad aprile, avrei dovuto sbloccare il braccio, la scapola, la clavicola e l'intero braccio, per poi riprendere a nuotare.

Il secondo passo fu togliermi l'imbragatura nel nuoto. Posizionavo il braccio sopra la tavoletta, quindi dovevo prenderlo, soffrire il tanto giusto che mi consentiva di sistemarmi e nuotare solo con un braccio, con estrema fatica, con tanti dolori, ma con la voglia di riuscire a superare tutto il prima possibile. Dunque, ricapitolando, dopo solo sette giorni con sei fratture riuscivo ad andare in piscina e a usare solo le gambe, dopo due settimane pedalavo e facevo esercizi. Dopo tre, non avevo più imbragatura in piscina e nuotavo solo con un braccio. Dopo quattro, non usavo più la tavoletta e provavo a sbloccare il braccio. Non mi importava se mi guardavano tutti, se pensavano che fossi pazzo, o stupido, non mi importava se qualche sguardo era compassionevole, non importava se andavo a fondo e bevevo mentre provavo a girare il braccio e a nuotare, sapevo che uno di quei giorni, quando meno me lo sarei aspettato, la spalla si sarebbe magicamente sbloccata con tutto il resto, e io avrei nuotato veloce come prima.

Iniziai ad uscire anche in strada, sempre con tutte le fratture. Non era passato neanche un mese. Sapevo che ci sarei riuscito, sapevo che nulla mia avrebbe fermato. Per l'occasione, mi invitarono ad uscire con loro Fabio Argiolas, Chicco Corongiu, Marcio e Peppe *il pazzo*. Fu la prima volta per me insieme a quel gruppo, mi dispiaceva essere debole e non poter andare al loro passo, anche se andare al loro passo era impossibile per me. Non era ancora giunto quel momento, non avevo né l'esperienza né la gamba, specialmente quel giorno, ma non mi importava; già stare con loro mi aiutò non poco psicologicamente. Mentre pedalavo, ad uno ad uno si avvicinavano per domandarmi come mi sentissi, rispondevo la verità, stanco, dolorante, ma felice e positivo, dicevo anche che avevo un po' di paura di stare su in bici e che ad ogni fosso vedevo il Signore, visti i dolori che mi procurava un cattivo asfalto.

Sorridevano dicendomi che era tutto normale. Fabio mi disse di non pensare alle gare, che anche lui aveva avuto un brutto incidente prima di un ironman ma che poi era riuscito a recuperare e a farlo serenamente. Sentire quelle parole mi riempì il cuore di gioia e di ottimismo. Erano quelle le storie che volevo sentire, non i *non ce la fai o molla per questa volta*. Non ho mai mollato e non avrei di certo

iniziato ad un passo dal sogno. Dopo avermi fatto compagnia per un po', i fulmini del gruppo mi mollarono, andando ad una velocità a me sconosciuta. Li ringraziai, mi promisero che mi avrebbero chiamato per altre uscite ma sapevo che non avrei accettato: dovevo riprendere gambe, volume e macinare chilometri prima di riprendere una parvenza di forma fisica decente, specialmente per stare con loro.

In piscina, un giorno, come per magia il braccio iniziò a girare. Mentirei se dicessi che non sentivo dolore perché soffrivo tantissimo, ma ero sulla strada giusta della riabilitazione. Guardai Simona, la mia allenatrice, le domandai come fossi andato. Sorrise indicandomi con la mano, quasi a voler dire “disgraziato”, ma poi si avvicinò a bordo piscina, mi disse che ero un pazzo ma che stavo decisamente migliorando e andando bene, si complimentò e mi lasciò ai miei allenamenti. Nei giorni a seguire iniziai ad accennare anche una timida corsetta, giusto per completare la guarigione. Tempo impiegato, quattro settimane esatte. Anche quella volta contro ogni parere medico, contro tutti, sempre per la mia voglia di rivincita, di non cullarmi, di non piangermi addosso, provando a rialzarmi da solo, senza aspettare nessuno.

A marzo dovevo essere operativo, pronto per il mezzo ironman di Cagliari che si sarebbe svolto ad aprile. Ho sempre pensato che la vera malattia stia nella testa, quando si vuole guarire e si ha la forza per farlo, tutto diventa più facile. Ho avuto amici che sono riusciti a vincere battaglie ben più pesanti della mia e ho avuto amici che invece ancora oggi piango. Ho avuto amici che hanno mollato e altri che hanno combattuto; io penso di essere un combattente. Ho pregato, ho pianto, ho sofferto, ho pensato di rinunciare, ho pensato al peggio, ho avuto paura, come tutti, ma l'unica differenza tra me e gli altri è solo una: il non voler mollare, il credere che se uno vuole, lo vuole con tutto il cuore, qualcosa la fa, se poi non ci riesce, almeno ci ha provato e allora ha vinto uguale.

La gara ormai era alle porte, eravamo molto emozionati, il percorso era il nostro percorso, era quello che usavamo per allenarci, quindi non presentava sorprese. L'unica nota spiacevole era che la frazione nuoto si sarebbe svolta al porto e non nel nostro splendido Poetto, dove l'acqua è cristallina, talmente bella che quando si inizia a nuotare è difficile smettere, nonostante la fatica. Cagliari, chi l'avrebbe mai detto che un giorno ci sarebbe stato un mezzo ironman? Sapevo già come sarebbe andata a finire, con gli automobilisti incazzati, la gente inferocita per via del traffico bloccato, per via di quegli abitanti che vogliono la città turistica ma poi sono i primi a protestare se si fa qualcosa, gli stessi che vogliono che si aggiustino le strade, ma senza che queste però vengano bloccate per poi poterle riparare, così pieni di controsensi che se ne potrebbe fare un altro libro comico. Ne avremmo viste delle belle dunque; in più, per quell'occasione, nella nostra città si girò un reality riguardante una persona

qualunque, presa quasi per caso, con poca esperienza nello sport, zero nel nuoto, zero nella bici, zero nella corsa, per poi farla diventare un triathleta riuscendo a finire addirittura un mezzo ironman.

La persona scelta per questa sfida così importante era un amico, Enrico Pilia, giornalista e collega dell'Unione Sarda. Le puntate riguardanti questa sfida le trasmise Sky, fu bello vedere le immagini del campo di allenamento dove tutti noi andavamo ogni giorno. Fu bello vedere Solla preparare Enrico, che ci mise davvero tutto se stesso, con sacrificio e dedizione. La gara era ad un paio di giorni ormai. Stavo bene, non avevo dolori, non avevo paura, ma solo una gran voglia di farla e portarla a termine senza grossi sforzi, visto che poi dopo un paio di mesi avrei avuto l'onore di essere presente come atleta alla gara delle gare. Il giorno prima della competizione pensavo solo una cosa: superarla senza spaventarmi. Non era quella la gara che mi avrebbe fatto paura, quella era una prova da superare a mani basse, quindi rimasi sereno, cazzuto e pronto, perché così avevo deciso, perché avevo programmato la mia mente in questo modo, e così avrei fatto.

L'indomani ero carico, andai a raggiungere gli altri del gruppo. Come al solito cagnara e casino non mancavano.

La giornata era molto calda, per trovare un po' di refrigerio ci fecero entrare in acqua ma sembrava di entrare dentro ad un cubetto di ghiaccio: ad aprile, l'acqua del porto era davvero pessima. Ad un tratto non mi sentii più bene, dissi ad uno dei giudici che volevo uscire un attimo, mi sentivo soffocare. Da quella brutta sensazione scaturì una crisi asmatica, e il gioco era fatto.

Il "passeggero" gioiva, mentre io provavo ad uscire da un'improbabile pedana galleggiante e gli altri entravano, domandandomi dove stessi andando. Mi vennero i crampi. La bomboletta dell'asma era dentro una delle sacche della bici, quindi provai a raggiungerla. La zona cambio era chiusa, domandai ai giudici di poter entrare. Mi dissero di no. Gli risposi che mi sarei ritirato, e che l'unica cosa che mi avrebbe salvato era la bomboletta dell'asma. Si guardarono, si consultarono e mi fecero entrare senza che ci fosse il bisogno del mio ritiro. Ringraziai, entrai e via, a tutto gas. Quando terminai e andai via dalla zona cambio, il cannone che sanciva l'inizio della competizione esplose con un bel botto. Mi misi a correre, non ero distante. Indossai gli occhialini al volo ed entrai in acqua, partendo con gli altri in tempo e senza ritardo.

Quella gara scivolò via nonostante i grossi problemi respiratori iniziali. Recuperai il tempo perso nella frazione di nuoto facendo una bici splendida e una corsa gloriosa, riuscendo anche a recuperare chi, all'inizio della competizione, mi aveva lasciato indietro. Fu una vera prova di carattere, una prova che mi dava piccole certezze per affrontare poi la gara delle gare.

Archiviato il mezzo ironman di Cagliari mi sparai il campionato sardo di triathlon a Putzu Idu,

località di Oristano, per mantenere alta la concentrazione sulle competizioni. Gli ultimi due mesi di allenamento li passai con gli amici Enrico Corongiu, Peppe Piroddi, Fabio Argiolas, Ale Marcialis, Andrea Zucca e Marco Isola, ma in particolare con Enrico, con cui stringemmo una bellissima amicizia. A lui, infatti, dedico i miei miglioramenti. Lui che, quando si usciva in gruppo, mi aspettava sempre per poi recuperare gli altri. Lui che mi è stato sempre vicino, sia negli allenamenti che durante gli sfoghi dovuti al nervosismo causato dai sacrifici alimentari, lavorativi e familiari. Aveva sempre una buona parola e un consiglio rassicurante. Una persona, dal punto di vista sportivo e umano, che auguro a tutti di incontrare, un uomo decisamente più maturo di tanti miei coetanei, nonostante poi la sua giovane età.

Con gli altri ragazzi diventammo sempre più uniti; avevamo la stessa scheda di allenamenti, quindi alcune volte si usciva tutti insieme, si cazzeggiava, ci si faceva qualche birretta ma sempre senza perdere l'obiettivo principale, la gara. Io, Enrico detto Kikko, e Peppe, avevamo l'ironman in Austria, gli altri invece in diverse città europee e con date diverse. La cosa che più mi gratificò in questo cammino, e che mi gratifica tutt'ora, è l'essere riuscito ad inserirmi in un contesto così bello e professionale. Non ho mai pensato che non ce l'avrei fatta. Piuttosto ho sempre creduto che quello, un giorno, sarebbe stato il mio posto e che loro sarebbero stati i miei compagni di allenamento. L'amicizia con alcuni di loro è nata dopo. Per me prima di tutto era essenziale trovare una squadra con cui condividere fatica, gioia e dolori, allenandomi costantemente, senza temere orari e sveglie da fare concorrenza ai panettieri. Avevo sempre sperato di trovare un quadro della situazione chiaro, con Giuseppe Solla e i ragazzi di Triathlonpoint, senza dimenticare gli amici di Capoterra. Tutto quello fu possibile. Costruire un programma serio e, anche se tutti noi eravamo di livello amatoriale, allenarci da professionisti ci faceva sentire importanti, quasi come se davvero fossimo dei pro che preparavano una gara per vincerla e non solo per portarla al termine.

Quante mattine all'addiaccio, quante volte siamo stati sorpresi dalla pioggia o dal vento e a fatica siamo rientrati alle macchine? Tante volte, ma era comunque come vivere un'avventura nuova, una da ricordare con il sorriso e con la voglia di raccontarla davanti ad una birra. Si chiacchierava spesso dei costi delle gare, dei sacrifici che bisognava fare per arrivare a fine mese, facendo rientrare le spese per questa bella e costosa passione. L'iscrizione ad un ironman, a cui bisogna aggiungere valigia con bici, bagaglio, noleggio macchina, cambio pneumatici bici, attrezzature varie, muta, body, scarpine, scarpe, insomma un botto di roba, più i costi di viaggio, compreso l'albergo, rendevano ogni gara un fatto davvero costoso. Ogni volta si rideva pensando che tutta quella fatica per la preparazione, l'immenso sforzo che dovevamo fare, li pagavamo pure. Sarebbe stato bello se fossimo stati professionisti: fare

come mestiere ciò che ci piaceva, svegliarci presto, allenarci e poi riposarci, senza dover andare al lavoro o preoccuparci dei costi di una gara o di un anno di preparazione.

Lo sport è vita, è insegnamento, è aggregazione, è passione, è gioia, è sacrificio. Lo sport educa, diverte, insegna cosa voglia dire la disciplina, la goliardia, il sacrificio, insegna che nulla è scontato. Come possiamo farne a meno? La medicina, in questi anni, è cambiata molto, anche se purtroppo ci sono ancora medici che, per eccesso di prudenza, non danno la possibilità di provare a spingersi oltre, come ho fatto io ad esempio. Il viaggio per Klagenfurt lo programmai interamente con Kikko e famiglia, Emy la moglie e la piccola e adorata figlia Giulia. Ci incontravamo spesso a casa loro, pizza e programma. Ad un certo punto però, tra pizza, birra, dolci fatti in casa dalla mitica mano di Emy, non facevamo altro che prendere peso e realizzare poco. Ci trovammo, a neanche un mese dalla gara, senza aver ancora prenotato. Ogni cena era una festa, quindi ci dimenticavamo di tutto rimandando di settimana in settimana.

Peppe invece non lo conoscevo bene, come non conoscevo bene gli altri, se non per delle uscite in allenamento. Molto forte in tutte le tre discipline, era impossibile stargli dietro. Un po' schivo, un po' per le sue, mi domandavo come sarebbe stato dividere questa vacanza anche con lui, che sembrava, almeno all'inizio, troppo individualista. Quando si usciva tutti insieme per gli allenamenti, lui ci mollava subito. Era un treno e andava via come se non ci fosse un domani. 40 km/h di media in bici, 4' di media in corsa, nel nuoto poi vedevamo solo la schiuma: era uno che in quella gara avrebbe di sicuro spaccato. Oltre ad essere una gara, era per noi anche una vacanza.

Ormai i giorni passavano veloci, l'emozione cresceva, il nervosismo anche, non mi rendevo ancora conto che stavamo per partire per l'Austria per una gara. Il "passeggero" era talmente sconvolto che non riusciva a proferire parola. Pensava che, all'ultimo, avrei inventato qualche scusa e non sarei partito. Forse lo pensava anche qualche amico storico che mi conosceva bene, o meglio che conosceva il vecchio Roberto. Guardavamo video e immagini relative a Klagenfurt, non potevo non sognare. Guadavo il video *Motivation*, uno di quei video che mi aveva spinto a credere in questo sport meraviglioso. Sognavo ad occhi aperti, una delle frasi ricorrenti era: "se riesco ad uscire dall'acqua nulla potrà separarmi da quella medaglia, non mi importa del tempo che ci metterò, non importa se arriverò ultimo, sarà bello riuscire a finirla, tagliare il traguardo e piangere come un bambino felice".

A due settimane dalla partenza riuscimmo a trovare un posto dove dormire per quei cinque giorni e a prenotare una macchina che caricasse cinque pazzi. Riuscimmo a fare tutto quello che avremmo dovuto fare decisamente tanto tempo prima, ma quando si insinua l'indecisione e lo scazzo, addio, il tempo vola, com'erano volati i mesi di preparazione tra le incertezze, l'entusiasmo, gli infortuni, le

gare, le incomprensioni, il nervosismo e i “vedrai che andrà tutto bene”. I giochi erano fatti, eravamo pronti per partire. Quattro giorni prima portai la bici da Samuele, il tecnico del negozio di Solla. Una revisione veloce, poi venne smontata e messa dentro la valigia. Presi tutto l’occorrente per la gara, barrette energetiche, gel a base di caffeina e tutto quello che serviva per sopravvivere a tante ore continue di sport e fatica. Si spera sempre che tutte queste cose facciano la differenza. Ma la differenza la fai tu con la tua testa, con le tue gambe e tutto quello che hai costruito durante un intero anno di preparazione. Il resto sono solo palliativi commerciali e mentali. Provate a pensare come facevano prima i “vecchi” atleti, triathleti, a pane, cioccolato e noci.

Tre giorni prima passai da Lorenzo Fadda, il mio amico e sponsor. Girammo un mini spot, l’inizio di quello che, poi, avrei voluto filmare durante tutta l’esperienza sportiva, per averlo come ricordo. E decisi di partire da chi, in primis, aveva creduto nel progetto “*Roby Zorcolo, tutto è possibile*”. Era tutto fatto, ormai. Tre giorni alla partenza, poi due, poi uno. Ci ritrovammo in aeroporto, abbracciandoci gasati come dei bambini pronti a partire in gita, come già mi era successo per altre trasferte sportive. Ma mai, e dico mai come in quella per l’ironman. Tutto era più maturo, tutto era al posto e al momento giusto, pronto per essere goduto senza sapere come sarebbe finita. Eravamo là, senza avere quasi nessuna confidenza l’uno con l’altro, ma uniti come se ci conoscessimo da vent’anni. Quel Pepe che un po’ mi diede da pensare risultò da subito, invece, come uno di famiglia, uno che conoscevo da sempre con una confidenza sconfinata e un feeling che tranquillizzava testa e cuore.

Direzione Trieste, là avremmo preso il furgone che avrebbe accolto noi e le nostre bici. Da Trieste poi ci saremmo spostati a Klagenfurt passando dall’autostrada, che ci avrebbe deliziato con mille paesaggi. Era così che immaginavo il nostro viaggio. Dio che emozione! Quanto mi sarebbe piaciuto sentire mio padre, per raccontargli quanto stavo vivendo ma, in fondo, se davvero esistevano un Dio e un cielo come tutti noi pensiamo, faceva prima a guardarmi da lassù, standomi vicino in ogni momento. Arrivati a Trieste dopo un volo turbolento, per colpa di Pepe che era più pestifero di quello che pensassi, ci dirigemmo a prendere il furgone, bello nella sua maestosità e grandezza, pronto ad accoglierci. Non facevo altro che filmare tutto. Filmare e fotografare, più che un atleta ero un turista, incredulo però.

Vollì guidare io, odiavo la macchina, figuriamoci poi far guidare un altro. Sarei stato male di sicuro, nessuno obiettò e dopo aver messo le bici ed esserci sistemati tutti, mogli comprese, partimmo in direzione del nostro albergo che era a 9 km di distanza da Klagenfurt, a detta di altri amici che c’erano stati, un posto meraviglioso. Lo scenario era da favola. Aria pulita, fresca e tanti monti da ammirare, non avevo mai visto nulla del genere, né avrei mai immaginato di riuscire a vederli. In

Sardegna abbiamo mari e monti bellissimi, ma quello spettacolo lasciava davvero senza fiato. Ne rimasi davvero colpito, ero strafelice, assorto nei miei pensieri e sogni. Il viaggio da Trieste a Klagenfurt durò davvero poco, anche se i chilometri erano tanti, perché fu talmente scorrevole e piacevole che non ci accorgemmo né del tempo né dei chilometri. Il TomTom vivente, Enrico Corongiu, già vaccinato della zona per via del suo lavoro da militare, ufficiale gentiluomo, agevolò il tutto visto che conosceva benissimo l'inglese: se dovevamo chiedere informazioni bastava azionarlo, e lui faceva il resto.

Quando entrammo in città rimanemmo senza parole. Ad accogliereci, oltre ad una bellissima giornata, c'erano panorami incredibili, casette che vedi solo nei film o documentari. Il lago in cui avremmo dovuto nuotare era splendido, i prati verdi e, soprattutto, tutto era perfetto, pulito, i semafori funzionavano, le auto si fermavano agli stop, le strisce pedonali erano davvero strisce pedonali fatte per far attraversare pedoni, non come in Italia, dove sono solo un riferimento ai Beatles. Ci prendevamo a pugni dalla gioia, come nel film *Trainspotting*. Sembravamo dei monelli in vacanza, pronti a far danni. Ci dicevamo che dovevamo stare calmi, in modo da non disperdere energia e forza, ma era impossibile non esaltarsi con tutto quel ben di Dio, era impossibile non farsi trasportare. Vedevamo gli alberghi scivolare uno dopo l'altro, tutti con una bellissima vista e ci domandavamo come sarebbe stato il nostro. Detto fatto, arrivammo subito al nostro, era in pratica dietro quelli che tanto decantavamo. Scendemmo, entrammo, quasi non salutammo chi ci accolse. Guardai subito il giardino, la vista era splendida, urlai «che cazzo abbiamo preso? È bellissimo!» Pepe mi guardò e disse: «Non è questo, che cazzo hai preso tu, hai girato prima». L'entusiasmo si smorzò e iniziammo a ridere moltissimo. Andammo via lasciando a scusarsi Kikko, visto che parlava bene tutte le lingue. Poco male, comunque il nostro era un po' più su, quindi il panorama doveva essere bello ugualmente.

Questa volta l'indirizzo era giusto, il posto era quello quindi ci precipitammo a controllare il panorama, in quell'avanscoperta mi sentii anch'io un militare, proprio come Pepe e Kikko. Ero talmente felice che abbracciai tutti, anche la signora che era venuta ad accogliereci, risultata essere poi la proprietaria. Ci consegnò le chiavi delle nostre camere, erano una attaccata all'altra, con un ampio balcone comunicante e una vista mai vista, scusando il gioco di parole. Avevamo il lago di fronte, con le montagne, con quel profumo frizzante di un'Austria che, fino ad allora, avevo solo sognato. L'avevo immaginata solo nella costruzione dei miei sogni, con quelle case così particolari intraviste solo su internet o sulle vecchie cartoline. Dio, ero proprio là per un ironman, insieme al campione sardo di triathlon, Pepe Piroddi. Là insieme ad un grande amico come Enrico Corongiu, insieme a mia moglie con cui andavo a condividere l'ennesima gioia, l'ennesimo traguardo. Era tutto vero? Sì, lo era, non mi

restava che godermi il tutto, non mi restava che girare il mio film.

Depositati i documenti alla reception, portammo su i bagagli e le bici e iniziammo subito a rimontarle. Avevamo tempo per andare alla registrazione ironman, portando i nostri documenti e timbrando così la nostra presenza, avevamo ancora tempo per tante cazzate da dire e da fare. Io non ero pratico di montaggi e rimontaggi, quindi lasciai a Peppe e Kikko quest'incombenza. Presi una sedia, mi sedetti nel balconcino ad ammirare quel fantastico panorama. Mi sedetti a pensare, pensavo che c'ero, pensavo a quel lago, mi chiedevo se sarei riuscito nell'impresa, speravo che mi fosse concessa la possibilità di quella gioia, pensavo e pregavo. Parlai con quell'immenso spettacolo, gli domandai il permesso di portarmi a casa quel sogno, non mi sarebbe importato quanto tempo ci avrei messo, volevo quella gioia al collo, volevo quella medaglia, più di Muttley, molto più di Muttely. Stavo là, con le gambe sopra il tavolino e me la godevo, me la godevo alla grande, si respirava aria di festa, d'impresa, si respiravano ricordi e amicizia. Era incredibile come tutto scorreva tranquillo, tutti eravamo sereni, chi più chi meno, ognuno diceva la sua, cazzata ovviamente. Non si riusciva a stare seri, era la goliardia giusta, quella che cercavo; certo, pensavamo alla gara, fantasticavamo su un probabile tempo di realizzo, ma alla fine, guardandoci in faccia, a parte Peppe, che era davvero un fuoriclasse, io e Kikko ci saremmo accontentati, io specialmente, perché l'obiettivo principale era finirla.

Finito di montare il tutto, non vedevamo l'ora di raggiungere Klagenfurt per la registrazione, per vedere se era tutto come l'avevo sempre sognato, quella fantastica M di ironman, quei furgoni enormi tutti uguali e tutti marchiati con quel fantastico logo. Non vedevo l'ora di spendere qualche soldo per felpe, maglie, cappellini, quindi uscimmo dall'albergo, come un tappo di champagne il giorno di Natale. Il nostro albergo era poco distante dalla città, punto strategico. Bastava percorrere circa sette, otto chilometri ed eravamo arrivati. La strada era scorrevole e facile, anche per me che come orientamento non ero di sicuro un TomTom. Percorrevamo quel tragitto, la testa era impazzita, ci voltavamo per guardare e commentare tutto. Aveva un altro sapore, un altro aspetto, tutto era più bello, più bello di tutto ciò che fino ad allora avevamo visto. Non era il primo viaggio importante, avevo girato New York e parte del Canada, ero stato in parecchie città dell'Italia, in Francia, a Londra, ma il giorno, in quella gara vacanza, tutto era decisamente meraviglioso e quasi sembrava non avesse eguali in ciò che, fino ad allora, avevo già visitato. Forse era perché gli attribuivamo un'importanza doppia, quella della gara e quella di una nuova amicizia che sarebbe diventata storia.

Quando arrivammo al punto d'incontro e di registrazione fu un botto al cuore vedere gli stand e la marea di atleti che si accingeva ad entrare. Non ci fece più ragionare. «Parcheggia, parcheggia *parcheggiaaaaahhh!*» Dove cazzo avrei dovuto parcheggiare quel mostro? Non era una Smart.

Dovevamo ponderare e trovare un buon posto... o meglio, avremmo dovuto, ma non fu così. M'inventai un parcheggio e scendemmo a razzo, tipo tappo di champagne, questa volta di Capodanno. Schegge impazzite dopo una brutta esplosione, il gruppo si sfaldò. Io mi divisi da mia moglie, Kikko dalla sua, Peppe tanto era solo e poteva perdere solamente noi. Io poi persi Kikko che invece trovò mia moglie con la sua, insomma, tutti giravamo per cercare il nulla, attratti da quello spettacolo come le zanzare da una fonte di calore e luce. Iniziavamo a fotografare tutto ciò che si muoveva, facevamo selfie, la maggior parte di quelle foto poi non le abbiamo mai ritrovate, i video, anche quelli persi. Vedevo Kikko vestito in un modo e dopo un secondo era completamente ricoperto di roba Ironman, era un delirio di gioia incontenibile.

Ad un certo punto ci incontrammo tutti nello stesso camerino, decidemmo di ricomporci, di fare il punto della situazione, prima di tutto la registrazione. «Ah, vero, registriamoci!» esclamò Peppe. Ci guardammo e scoppiammo a ridere, ci mancava solo che ci dimenticassimo di comunicare la nostra presenza. Andammo in tutta fretta a registrarci, a prendere il pacco gara che conteneva una borsa marca Ironman, i numeri da inserire nel casco, nella bici, nel braccio, nella gamba, e infine quello con l'elastico, importante sia per la bici che per la corsa. Facevamo foto a propulsione, più che atleti sembravamo giapponesi impazziti al Colosseo, ma tutto era nella norma, anche se non notai tanti invasati come noi. Ritirato il pacco gara e ammirato tutto quello che vi era all'interno, decidemmo di andare a provare il giro, in macchina ovviamente, per capire quali fossero i punti più duri, quali alla portata e quelli in cui bisognava andare piano, senza forzare troppo. Ci avevano sempre consigliato Klagenfurt per la sua facilità, anche se poi, guardando la cartina e il dislivello, non ci trovarono d'accordo. Facile arrivarci, ma poi? La gara andava fatta.

Ci incamminammo con cartina al seguito, partimmo dalla fine del percorso e andammo a ritroso, in modo da arrivare direttamente al punto critico, quello tanto descritto dal mitico John Salis Marcello, che aveva già fatto quella gara e sapeva tutto. Non sto a dire quanto fosse bello il percorso, ricco di panorami suggestivi perché sarete di sicuro stanchi di leggerlo, vi dirò invece la nostra impressione quando arrivammo alla tanto criticata ed odiata salita. Per me fu quasi un infarto. Qualche supereroe che ora sta leggendo dirà «Esagerato, io ho fatto di peggio».

Ok, fai un libro e raccontaci le tue gesta, poi commenterò io. Il mio stupore, goliardicamente descritto come un infarto, era dato dal fatto che, non essendo né uno scalatore né un amante delle salite, quella mi sembrò un'esagerazione, dato che il percorso era un piattone a detta di tutti. Non fui il solo comunque a battezzarlo come giro difficile, anche Peppe, ribadisco il campione sardo, e Kikko, ribadisco, un treno in tutto, furono d'accordo con me, esclamando quella sobria frase in latino che

recita *ittagazzupiattoni* che, tradotto per chi non ha fatto il Classico, vuol dire *piattone un cazzo*.

Continuammo nella nostra gita studio incappando in una curva a U dove, fronte muro, erano presenti dei materassi rossi in gommapiuma messi apposta per chi, sfortunatamente, l'avesse chiusa male. Uno di noi disse che gli austriaci erano talmente precisi che il rosso di quei materassi non era stato scelto a caso. C'erano comunque tanti punti in cui poter far andare le gambe, punti in cui era possibile recuperare il tempo perso nelle salite, perché in ogni caso eravamo allenati e in grado di fare qualcosa di buono. I punti in cui si poteva correre li chiamammo "regali", come le discese chilometriche. Ciò ci rincuorò, anche se il sorriso non ci era mancato mai. Ci tenevamo a fare un minimo di risultato, quello che almeno ci eravamo prefissati, anche se, in un ironman, nulla è scontato e infatti....

Avevamo appagato la nostra curiosità, ma ora dovevamo appagare anche la fame. Dovevamo trovare subito un posticino economico e buono, il giusto compromesso che ci avrebbe sfamato con cibi leggeri. Prima di andare a cena rientrammo a "casa" per una doccia, uno sguardo all'attrezzatura e per depositare il pacco gara. Oltre ai numeri, avevamo tre buste in cui mettere le nostre cose, cioè muta, scarpine per la bici, numero da indossare in vita, body, barrette e tutto il necessario affrontare la gara. Eravamo decisamente stanchi, avremmo dovuto mettere tutto bene, sistemato per benino, muta e compagnia cantante, ma rinunciammo, dopo la doccia ci fu il ko tecnico che sanciva la fine della gara. Avevamo giusto la forza, data dalla fame, di cercare un posto, rifocillarci per poi spalmarci a letto. Mentre Peppe si preparava mettendoci un tempo biblico, peggio di una signora, considerando che poi non aveva capelli, noi – io, Kikko e signora - ci godevamo quel bellissimo panorama, quel tramonto che non aveva eguali. Alla fine, eravamo contenti che il ritardo di Peppe ci stesse dando la possibilità di cibarci di quei momenti bellissimi, per me indimenticabili.

Quando la signora Peppa finì di prepararsi, finalmente, presa anche la macchina, andammo a cercare un ristorante. Sapevamo che non era facile perché, quando sei turista e vai in vacanza, vuoi per lavoro, per piacere o per eventi sportivi, credi che tutti ti vogliano fregare e alcune volte è proprio così. Quindi inizi a girare, ma se poi trovi un posto in cui i prezzi sono bassi ti chiedi perché siano così bassi, e allora grisi anche quello. Cioè, vogliamo parlarne della psiche del viaggiatore e del suo terrore della fregatura culinaria? Noi invece, non dico che fummo fortunati, no, fummo fortunatissimi, (fummo è un verbo davvero strano, per me che non fumo e sono sardo, per la doppia M, scusate l'inciso). Beccammo un ristorante bellissimo, bello dentro e fuori, non come persona ma come struttura; aveva uno spazio all'aperto davvero gradevole, le cameriere erano tutte bionde, simpatiche e disponibili, non in quel senso ovviamente, anche i ragazzi, per par condicio, non erano male, contenta amore? Quando

entrammo, salutammo con il classico *ciao*, come a voler dire, siamo arrivati, siamo italiani, siamo sardi e abbiamo fame: *ajò* che ci dovete servire subito.

Oltre ai sorrisi e alla risposta pronta dei dipendenti ci fu un ciao che tra i tanti ci colpì, perché riconoscemmo che non era un ciao straniero, ma un ciao di casa, e naturalmente di chi poteva essere? Del maggiordomo? Anche no, era del pizzaiolo. Fu come vedere una luce in fondo ad un tunnel. Già, perché tutti e cinque sapevamo che con l'italiano in casa potevamo chiedergli una mano riguardante il menù, visto che era scritto in tedesco, e là anche Kikko si arrese. Andammo e ci presentammo, si chiamava Mario, era toscano, simpatico e disponibile, ma noi non volevamo pizza, non quel giorno. Avevamo bisogno di belle bistecche, di patate e perché no, di una bella birra, fresca, quella che si lancia come straccio in un incontro di boxe, quella che davvero avrebbe decretato la fine di una giornata storica. Avevamo fatto talmente tante cose quel giorno, che ci sembrava già di esserci una settimana. A cena, si parlò di tante cose, non per forza di sport, si parlò del giro, del nuoto e della corsa, scherzo, parlammo di quanto era pulita quella città, di quanto fossero precisi, di quanto alti fossero i prezzi rispetto ai nostri, come l'acqua, di quanto apparentemente sembrassero freddi mentre poi, invece, erano davvero cordiali, specialmente quando capivano che eri andato là per gareggiare. Non ci fu persona che incontrammo che non ci augurasse *good luck*, buona fortuna.

Quanta differenza di organizzazione, di entusiasmo, di intelligenza, rispetto alla nostra terra! Sì, intelligenza, perché là sanno che un evento così porta turismo, porta movimento, e quindi porta lavoro e soldi. Che rabbia, perché anche se lo spiegassi, qui, a Cagliari, al Comune, ai cittadini, non lo capirebbero mai. Mai si troverebbe un accordo, perché l'accordo qui da noi lo si trova solo per una cosa, per lamentarsi contro tutto e contro tutti. E allora? Allora andiamo fuori a vivere bellissime realtà, portiamo i nostri soldi fuori dal Paese, facciamo vivere e guadagnare chi davvero se lo merita e non si lamenta di incassare. I nostri discorsi quindi spaziarono. Spaziò anche la nostra fantasia, quel posto era talmente bello che pensai: "chissà viverci quanto sarebbe bello..." Ma fui interrotto da Kikko che, avendo fatto delle esercitazioni in quelle zone, disse che durante l'inverno per noi sardi sarebbe stata dura e desolante. Aggiunse che vederlo così, nel bel periodo di giugno era un conto, ma viverlo con il gelo, con il freddo e con il grigiore non sarebbe stato facile. Pensai che avesse ragione, noi vivevamo davvero in un'isola felice e tolte tantissime cose a livello burocratico e politico, che proprio facevano incazzare, vivevamo un sogno ogni giorno: mare, sole, cielo azzurro e una temperatura davvero splendida.

Finalmente arrivò Mario, il pizzaiolo amico, ci illustrò i piatti tipici e quelli semplici come le bistecche, o i primi piatti che somigliavano ai nostri, in modo da non avere un impatto troppo violento

rispetto alla nostra alimentazione, vista la gara imminente. Ordinammo sia bistecche che qualche primo, in modo da poterceli scambiare e assaggiare un po' di tutto, avevamo talmente tanta fame che quando arrivò il tutto a momenti facevamo concorrenza ai mitici Totò e Alberto Sordi, quando se la mangiavano di gusto con le mani. Per fortuna c'erano le signore, altrimenti chissà come sarebbe andata a finire. Mangiammo con fame, ci sembrò tutto buono, tutto ottimo. Quando guardammo l'orologio, ci rendemmo conto che stavamo mangiando ad orario di ospedale, erano appena le 20.30 e avevamo finito di cenare. "Fantastico – pensai - a nanna presto"; non mi sembrava vero. L'indomani mattina avevamo in programma la preparazione delle buste ironman: bianca per il nuoto, blu per la bike, rossa per il running. Tutto aveva un senso, oltre a quella piacevole incombenza avevamo programmato di fare una prova bici, per vedere se tutto era stato rimontato al posto giusto e una nuotata, per capire quanto fosse pesante l'acqua dolce, rispetto a quella salata del nostro splendido mare.

Quando uscimmo dal ristorante l'aria era fresca, richiedeva una felpa. La luce e i colori magici di quel posto erano ormai stati sostituiti dal buio della notte. I lampioni che illuminavano tutto il lago erano comunque una piacevole poesia che ci metteva un piacevole calore al cuore. Non sentivo la mancanza di casa, la nostalgia, non avevo ansia, panico da distanza, ormai quello era stato superato con tutti gli altri viaggi, sempre e comunque grazie allo sport. Passeggiammo un po' prima di entrare in macchina, c'erano prati e profumo di fiori e di natura che ci accompagnavano passo dopo passo, poi un accenno di pioggerellina ci convinse ad salire in auto e rincasare. Arrivati in albergo ci salutammo, ma non fu facile lasciarci; rimanemmo dieci minuti sul corridoio fronte camere a dire cazzate, a fantasticare su un'improbabile notte d'amore tra Pepe, che era solo, e la povera ottantenne proprietaria dell'albergo, che però, avendo molta cura di se stessa, si truccava come una ventenne.

Le battute si consumarono, dalle risate purtroppo a me venne quasi una crisi asmatica, per cui dovetti spruzzare un broncodilatatore; fu quello a convincerci a rientrare anche se, essendo le camere comunicanti, qualche rimasuglio di battute arieggiò per un altro paio d'ore. Morale, riuscimmo a rientrare presto, ma ad addormentarci davvero tardi, tuttavia ne valse davvero la pena.

La mia camera, come quella dei ragazzi d'altronde, dava sul lago, ma la cosa più bella era che il letto era sistemato proprio davanti a quel ben di Dio. Quindi presi sonno con la finestra aperta, ammirando quel magico spettacolo di luci e ombre che mi riportò bambino, come quando stavo davanti ad un presepe.

Capitolo 11

L'indomani, come sempre, mi svegliai prestissimo e gli altri, come al solito, si svegliarono tardissimo, ma non mi importava. Presi la macchina e andai a fare una passeggiata, a prendere un caffè in solitaria, con il "passeggero" e i miei pensieri, quelli seri, quelli che notavano tutto, quelli che si cibavano di emozioni, quelli che vedevano oltre ciò che solitamente uno può notare, come il personaggio che mi preparò un caffè nel bar della città. Sguardo burbero, baffo ingiallito dalla sigaretta, che, incurante del fatto che uno potesse avere problemi respiratori, fumava dentro il proprio esercizio e, oltretutto, mentre preparava il mio risveglio.

Chiacchierammo, lui con un inglese decente, io con un inglese fatto di gesti e mezzo italiano, convinto che un "yes lo so", potesse valere ed essere preso per buono. In ogni caso, discorremmo piacevolmente, il caffè era davvero buono e ne presi un altro. Lui, allora, mi offrì una sorta di pastina, forse del giorno prima. Se l'avessi portata con me allo stadio, penso che me l'avrebbero requisita come oggetto contundente. Il giorno però era *contro un dente*, il mio. Accettai naturalmente ed essendo di primo mattino sentivo quella strana fame che fa apparire tutto buono, comprese le pietre. Lo ringraziai, mi domandò se fossi in città per la gara. Risposi di sì, mi strinse la mano con un *good luck*. Che emozione, anche adesso che scrivo, ho un ghigno in faccia che è tutto un programma. Continuai la mia discesa verso Klagenfurt. Volevo la mia intimità, volevo ancora capire se quel fantastico mondo incantato, quello dello sport che dà e che toglie, mi avesse concesso il permesso di violare quel sogno.

Arrivai al lago, c'erano dei tratti ancora in allestimento, girai un video che poi non pubblicai, perché quando lo guardai piansi. Era talmente intimo che scelsi di tenerlo per me, ed era raro che facessi una cosa del genere, visto che adoravo cazzeggiare con video simpatici, o così almeno mi pareva di capire viste le visualizzazioni e i like. In quell'occasione, però, non c'era nulla di spiritoso, c'ero solo io con i miei pensieri, con i miei mostri, con le mie incertezze e le mie paure. C'ero io con le mie promesse, con i miei obiettivi. C'ero io che portavo nel cuore mio padre, i miei amici che mi volevano bene per quello che ero e non per quello che apparivo. C'ero io con il bagaglio di esperienza e di problemi, archiviati e non, c'ero io con quell'aria fresca, con quei magici cigni che si corteggiavano con il primo sole. C'ero io, che mangiavo sensazioni.

Quando rientrai, i ragazzi e le ragazze ancora dormivano, così decisi di sbirciare nella sala colazione, volevo sapere prima di tutti cosa ci fosse di buono. Appena mi avvicinai sentii il profumo del caffè ma anche dei salumi, pensai "è finita, Kikko e Peppe daranno residenza in cucina,

gibappantabagu, mangiano tantissimo”. Era anche l’unico modo per farli svegliare. Salii in camera, svegliai Claudia e a voce molto alta le descrissi cosa c’era di buono da mangiare. Fu così che anche il loro reale culo si alzò per scendere immediatamente giù a mangiare. La colazione ovviamente fu deliziata dalla solita marea di minchiate. Mangiammo quasi il giusto, visto che poi ci avrebbe fatto piacere una corsetta, un po’ di bici e quella famosa prova di nuoto. Detto sinceramente non avevo molta voglia di correre o di fare qualsiasi cosa, quell’aria era bella fresca, l’albergo pulito. Ma c’era comunque qualcosa che a me dava fastidio, a livello respiratorio. Facemmo tutto il programma che ci eravamo prefissati. Giretto in bici. Notate le imprecisioni, provvedemmo subito a sistamarle, o meglio pagai per farlo il meccanico messo a disposizione dell’organizzazione. Due cavi 50 euro, e siccome non aveva bancomat, gli promisi che gli avrei portato il tutto.

Finita la sessione bici, corsetta. Quando andammo per il nuoto, portai i soldi che avevo promesso. Mi guardò e sorrise, mi disse che se non gli avessi portato nulla non mi avrebbe mai riconosciuto, e gli risposi che mi sarei riconosciuto io, poi, davanti allo specchio. Ci stringemmo la mano e via, verso l’enorme vasca. La paragonavo ad una bolla dove si mette il pesce rosso, poi il mangime, poi il pesce rosso caga, e prima di pulire ci passa un po’ di tempo, così si crea quella strana melma che quasi sembra far parte del vaso e solo quando la si pulisce il vaso riprende il suo vecchio e antico splendore. Ecco, c’era solo una differenza, quel vaso non si poteva pulire, quindi ci toccava nuotare con il pesce rosso e i suoi bisogni.

Prendemmo coraggio, eravamo senza muta ma non ci importava, la curiosità di provare a nuotare in un lago era tanta, la curiosità di vedere se effettivamente era davvero molto più pesante del nostro mare dominava qualsiasi altra considerazione. Ci buttammo. Di primo acchito non fu tanto male. Certo la sensazione che avevo a contatto con il fondale era orribile, melmosa, ma almeno qualcosa la si poteva vedere e questo mi diede un po’ più di coraggio. Peppe come al solito era già partito, il tempo di iniziare e lui era già alla boa. Misi gli occhialini, entrava un po’ di acqua, pensai fosse normale. Un grave errore, mai sottovalutare un occhialino in cui entra anche un pochino di acqua. Sveglia coglione! Arrivai anch’io alla boa, ma l’acqua era pesante e non mi sentivo bene. Mentre salivo in una pedana, una di quelle galleggianti messa a disposizione per prendere il sole, mi venne una crisi asmatica. Quel minchione era partito di testa, faceva da una boa all’altra incurante del fatto che mi stessi sbracciando per richiamare la sua attenzione, e non per salutarlo, ma nulla. Non parlavo inglese, figuriamoci il tedesco. Presi coraggio, prima di entrare in panico completo. Mi buttai in acqua, erano poche bracciate quelle che mi separavano dall’arrivo. Diedi tutto, arrivai alla bici dove tenevo la bomboletta all’interno del sacchetto, diedi due, tre, quattro pompate, fino a quando mi ripresi.

Kikko non proferì parola, solo dopo disse: «Tutto ok? ma Peppe?» Gli dissi che era impegnato a fare vasche e che quando lo chiamai mi salutò. Ridemmo e lo aspettammo, ma senza dir nulla, non c'era nulla da dire, era tutto ugualmente meravigliosamente bello. Mi domandò come fosse andata, gli dissi «non bene, ma solo perché ero senza muta». Sorrise. «Eh, Roby Roby, devi toglierti il vizio della muta, impara a nuotare anche senza». Gli diedi una pacca sulla spalla: «Forse un giorno Peppe, per ora non ne posso fare a meno». Rientrammo in albergo. Mancava un giorno, dovevamo portare le bici in zona cambio, sistemare le buste negli appositi posti, cioè dei treppiedi giganti con dei ganci a cui si attaccano le buste, dove c'è scritto il numero che è stato assegnato all'iscrizione. In questo modo si ha la possibilità di riconoscere la propria busta e quindi di ritrovarla subito, o quasi, visto che i partecipanti erano più di tremila. Fatto quello, ci aspettava il briefing. Tutti gli atleti si sarebbero dovuti presentare nello stand più grande allestito dall'organizzazione, una sorta di tendone gigante da circo, per avere tutte le informazioni di cui necessita una gara del genere.

Orario partenza nuoto, divisione di categoria o età, se c'è, perché non in tutte le gare viene fatto, regole, come gestire la scia, quindi non gestendola visto che è vietata, le penalità e come vengono assegnate, come ad esempio buttare della carta in strada, gratuitamente, comporta addirittura l'espulsione. Insomma, direi tante cose da sentire, anche se a me non importava tanto, poi mi avrebbero riassunto il tutto, a me importava stare con tutta quella gente per carpirne gli stati d'animo, mi interessava guardare i visi, le emozioni che ne scaturivano, mi interessava mangiare le sensazioni. Quando andammo a depositare la bici eravamo divisi per categoria, altrimenti sarebbe stato un massacro, e nonostante questa suddivisione c'era comunque una marea di gente nel vialone che conduceva alla zona T1, quella della bici. Mentre noi facevamo casino ed eravamo a mille, gli altri partecipanti erano talmente concentrati da essere, o meglio da apparire, tristi.

Fu in quell'occasione che sentii la miglior battuta della vacanza-sport, proprio mentre ero attento a guardare i visi di quelle persone. Peppe urlò, visto che come al solito era più avanti di noi, anche in quella circostanza: «C'era più gente allegra andando in Afghanistan che persone come queste andando a divertirsi». Non ero l'unico italiano, non eravamo gli unici; quando scoppiai a ridere, una persona che avevo al mio fianco ridendo disse: «Dio buono, ha ragione il tuo amico, e che diamine!» Ecco, fu allora che mi abbracciai con uno sconosciuto per ridere e scaricare un bel po' di tensione. Grazie Peppe. Kikko era subito dietro di me, rideva anche lui, chi meglio di loro poi, visto che erano stati in quel posto per una missione, potevano giocarci sopra, traendone il meglio per alleggerire il nervoso? Abbracciai Kikko e via, con un condimento di altre minchiate che ci accompagnò per tutto il resto del travaglio in T1.

Dopo l'apposito controllo entrammo nella zona cambio, era un fiume di biciclette, un fiume di atleti, un fiume di sensazioni, ansia, paura, gioia, pensieri. È quasi indescrivibile ciò che provai. Guardi le persone, scruti i loro sguardi, osservi come si muovono, vedi se anche loro fanno le stesse cose che fai tu. Ti accorgi subito se qualcuno è un pro, se qualche atleta ha già vissuto quel tipo di emozione, lo noti perché si muovono diversamente, perché sanno quello che fanno, mettono tutto al proprio posto con una metodica che sa di un copia e incolla da gara a gara e allora provi ad imitarli. Vedi se stai facendo bene anche tu, controllo gomme, sistemare il telo, scarpine, numero, e poi quando tutto sembra al posto giusto chiami Kikko per confermare, quattro occhi vedono sempre meglio di due. È vero che la tensione porta nervosismo, che quasi rasenta la tristezza. Zitti, senza dire o preferire parola, zitti, osservando quella marea di gente che ben poco ha da sorridere.

Gli sguardi tirati, concentrati, bianchi, quasi come se l'ossigenazione non stesse più arrivando al cervello. C'era un silenzio strano, anomalo, mai sentito. Lo imputai a qualcosa di importante, entrammo gasati dando il cinque agli organizzatori ed uscimmo zitti, ammutoliti da quell'immenso spettacolo di partecipazione e tensione. Pensai che ad un evento così non ci si abitua mai, visto che il nervosismo e la concentrazione li si leggeva su tutti, compresi i pro, forse per loro ancora di più, visto che dovevano confrontarsi con persone davvero forti, competitive e che andavano là per vincere. Immagino però che ci fossero tanti tipi di lettura e di vittoria all'interno di quella manifestazione, come ad esempio la mia. A me bastava riuscire a portarla a termine, Peppe provava a prendere la slot, ossia il biglietto per partecipare a Kona, dove si accedeva solo per risultati e non per iscrizione, facendo un tempo esageratamente buono, mentre Kikko andava per fare il tempo che si era prefissato di raggiungere. Dei tanti altri, c'era chi andava per vincere le proprie paure, sempre come me, chi per un passaggio da uno sport ad un altro, chi invece per misurarsi con se stesso o chi, ancora, andava per realizzare un sogno di una persona che non c'era più, come successe ad una persona che conobbi e che mi commosse moltissimo.

La vittoria è dentro noi stessi. La vittoria la creiamo noi, dobbiamo solo decidere quale tipo di gara si vuole fare e l'obiettivo che si vuole raggiungere, il resto non conta. Conta solo quanto siamo disposti a dare. Usciti dalla T1 ci avviammo verso il briefing. In macchina, mentre guidavo, c'era ancora silenzio, ma ovviamente non ci volle molto per smorzare il tutto. Due cazzate veloci e l'umore era di nuovo alle stelle. Parlammo di quanto ci stesse pesando il tutto, eravamo davvero colmi, non vedevamo l'ora che tutto finisse. Non vedevamo l'ora di raccontarci quanto avevamo vissuto, perché davvero si stava arrivando ad un limite di sopportazione esagerato e che di sicuro non ci aspettavamo. Entrammo nel tendone, dove lo speaker descriveva il regolamento e le modalità secondo cui si sarebbe

svolto il giro, i cambi, gli orari da rispettare e le cose da non fare. C'era davvero tanta gente, ancora una volta mi soffermai a pensare che stavo vivendo un sogno, una cosa che non avrei mai pensato di fare.

Mi gustavo ogni secondo, ogni minuto, ogni ora di tutto quello che vedevo, cibandomi di vita e di esperienza, mettendola poi nel cassetto del mio cervello. Nel file della cartella "emozioni", mentre scattavo foto e facevo selfie, sentii una persona che mi abbracciava, guardai velocemente, ma Kikko, Peppe, Claudia ed Emy erano davanti a me, forse un errore? Manco per niente, mi girai ed era Enrico Serra, un mio vecchio amico. Cazzo, ci abbracciammo come se non ci vedessimo da secoli, il che era anche vero, ma il contesto amplificava il tutto all'ennesima potenza. Tutti e due vestiti sportivi, tutti e due con un qualcosa che richiamasse la gara. Ma la domanda stupida che si fa sempre è, e infatti fu, solo una: «Cosa ci fai qui?» Cosa cazzo vuoi che ci faccia? Sarò venuto a prendere il pane? Un po' tipo quando trovi un amico in macelleria e fai la stessa domanda, cosa vuoi che risponda, sono venuto a prendere chiodi? Ecco, la situazione era un po' quella, ma essendo due vaccinati alle minchiate, non ci sfuggì quel particolare.

Ridemmo moltissimo, ovviamente. Anche lui era là per vivere quel sogno, per provare a fare la gara delle gare. Non era un ragazzino, aveva già fatto gare di triathlon compresi dei 70.3 circuito ironman, quindi uno vaccinato e forte. Gli domandai quali fossero i suoi obiettivi e ovviamente, essendo una persona intelligente e non uno sborone, rispose che prima di tutto avrebbe voluto finirla, e poi, se proprio ci riusciva, sarebbe voluto rimanere entro le undici ore e mezza. Era anche il mio obiettivo. Ci abbracciammo lasciandoci con un *in bocca al lupo* sentito, con una fratellanza e amicizia che in altre occasioni, forse, non avremmo sentito. Tutto era molto bello, tutto era gigante e più grande di noi, come appunto le emozioni.

Era tutto vero, ero ad un passo dalla gara, i dubbi iniziavano ad insinuarsi, il "passeggero" era zitto perché c'erano pensieri addirittura più forti di lui che pensavano a darmi noia. Ma sapevo che faceva parte del gioco e non mi spaventavo. Sapevo che quel passaggio di dubbi, di pensieri e paure, era parte di quel contesto che avevo già vissuto, facendo esperienza in altre competizioni. Tutto era normale, o almeno così volevo che fosse, per riuscire ad esorcizzare quei mostri che provavano a schiacciarmi. Lasciammo il tendone del circo per avviarci al ristorante. Io avevo un groppo alla gola, avevo voglia di piangere. Dovevo parlare con qualcuno che sapeva cosa stavamo provando in quel momento, e chiamai dunque Pietro, l'amico atleta, il supporto psicologico, il motivatore, il sostenitore del gruppo. Rispose con il suo consueto "*proooooonto*", un po' allungato, come a voler dire "cos'è successo?", come se già sapesse il perché di quella chiamata. Volevo scoppiare a piangere immediatamente. Di quell'esperienza, di tutto quello che avevo fatto e che stavo vivendo, fu il

momento più commovente.

Dopo qualche secondo di silenzio riuscii a parlare anche io.

«Sono preoccupato».

«Per cosa?» rispose lui.

«Tutto».

«Stai calmo, stai sereno, questo è il tuo giorno, quest'emozione è la normalità. Se non fosse così, così forte e ricca di emozioni, non sarebbe la gara che tutti vorrebbero fare e che tanti fanno, appunto, per cercare quello che stai provando tu in questo momento. Commuoversi, piangere, avere paura, gioire, stare male fisicamente e mentalmente, fa parte del gioco, fa parte sempre di questa gara ed è la tua gara, è la tua giornata e la tua storia. È quello che volevi, che avevi cercato e che volevi portare a termine con tanto impegno, perciò è normale che tu, ora, stia così male e sia sul punto di crollare, ma non crollerai perché domani hai la gara dei tuoi sogni, per la quale ti sei allenato. Sei preparato quindi adesso resisti e domani, quando taglierai l'arrivo, potrai piangere come un bambino, liberandoti di tutto».

Mentre ascoltavo le sue parole cariche di verità volevo piangere, subito. Ad ogni parola. Ma resistetti, perché avevo paura di sprecare tutto quello per cui avevo lavorato, per cui avevo sudato. Volevo conservare quelle lacrime per l'arrivo, volevo liberarmi alla fine, come aveva detto Pietro, ma Dio solo sa quanto invece avrei pianto in quel momento. Mentre parlavo mi accorsi che il tempo era passato e che gli amici erano dentro la macchina. Bussai al vetro, gli feci cenno di scusarmi poiché ero al telefono. Nessuno disse nulla, nessuno parve sorpreso. Conclusi la telefonata ringraziando Pietro per il sostegno, per avermi ascoltato e capito, perché chi non sa ciò che si vive in quel momento potrebbe anche dire: "dai è solo una gara!" È solo una gara un cazzo! Una volta salito in macchina domandai ancora scusa, ma Peppe e Kikko mi dissero di stare sereno, che si sentivano esattamente come me e avevano già parlato anche loro con Pietro. Scoppiammo a ridere pensando al povero Pietro, stressato a distanza. *Senzessibagau*, senza essere stato pagato, pure senza appuntamento. Gli occhi lucidi parlavano chiaro, forse era meglio andare dall'amico Mario e farci preparare una bella pizza, una pizza che ci desse la carica giusta per la gara.

Arrivati al ristorante iniziammo a chiederci se la pizza fosse la scelta giusta. Era meglio una pasta? Erano carboidrati entrambi e quindi potevano andare bene, ma come li avrebbe eventualmente cucinati? Insomma, avevamo dubbi su dubbi anche per una semplice cena, perché un alimento sbagliato poteva compromettere un anno di preparazione. Tanti soldi spesi, tanta fatica e ore impiegate in allenamenti folli, e se ci fosse accaduto, come era successo ad alcuni, di sentirci male, saltando

addirittura la gara? Era una prospettiva che faceva paura e rabbia solo al pensiero. Ci dividemmo, chi prese pizza e chi prese la pasta, cenammo davvero presto per rientrare e provare a dormire un po', visto che la sveglia era alle tre e mezza del mattino. Colazione alle quattro e poi via, uscire, portare il furgone in un posto che non fosse troppo lontano dalla prima zona cambio e poi arrivare possibilmente con calma, alla zona cambio per fare la prima sessione, quindi il nuoto.

Andammo via dal ristorante salutando tutti. I camerieri, insieme a Mario, ci salutarono augurandoci buona fortuna per la gara. Forse avevano imparato dal pizzaiolo a dirlo bene in italiano, forse per regalarci un po' più di calore, quello che sembrava, almeno apparentemente, che non gli appartenesse. Erano solo le 19.30 quando rientrammo. Eravamo stanchi, ma il cervello frullava talmente tanto che temevamo di non riuscire a dormire; ci salutammo senza scherzare più di tanto, non volevamo accendere la miccia del cazzeggio, in modo da non distrarci troppo e riposare prima. Quella notte non la scorderò mai. Claudia si addormentò, i ragazzi erano in silenzio come me. In silenzio non voleva dire che avessimo preso sonno, voleva solo dire che tutti e tre eravamo entrati nella nostra bolla, quella dei pensieri, quella dei sogni, quella dei "chissà se ce la farò". Io mi posizionai proprio fronte lago, presi i cuscini, mi misi comodo comodo davanti a quelle luci così suggestive e rilassanti e provai a dormire un po'. La testa però mi parlava, il "passeggero" mi parlava. Era una confusione totale, indescrivibile, un dormiveglia continuo.

Verso le 2.00 mi alzai in preda alla nausea. L'ansia mi stava consumando. Avevo lo stomaco in subbuglio, presi una pastiglia; quando andai a rimettere per la seconda volta non vomitai nulla, né pizza né pasta né acqua, solo succhi gastrici. Era evidente che era tutto testa, che era solo emozione, nervosismo. Provai a riprendere quel finto sonno che avevo sperimentato fino ad allora. Ma ogni volta che aprivo gli occhi l'orologio era sempre fermo, sempre alla stessa ora. Pensai di stare impazzendo, che il tempo non passasse mai e in effetti la sveglia era guasta, ogni volta mi fotteva cinque minuti rispetto al mio orologio, quindi feci affidamento solo su di lui. Quando mi svegliai per l'ennesima volta vidi che erano quasi le 3.00. Sorrisi, pensai "finalmente, porca puttana. Finalmente quest'incubo di nottata sta finendo, tra sogni incredibili e la sensazione di non aver dormito neanche un minuto". Tutto ciò non mi spaventava, sapevo che meno dormivo più avevo forza, l'avevo dimostrato più volte.

Mi svegliai per primo, Claudia ancora dormiva. Mentre mi preparavo, sentivo che anche gli altri mostri si preparavano. Dopo aver svolto i miei doveri scesi giù a fare colazione. Era buio, c'era freddo e la testa era talmente sconvolta che mi sembrava di essere rientrato da una serata malata in discoteca e con gli amici peggiori che avessi mai frequentato in tutta la mia vita. Mentre scendevo le scale, sul telefonino misi la canzone degli One Republic, *I Lived*. Un testo meraviglioso, che racconta tanto di

questo sport, della motivazione che uno può e deve avere, non solo per una gara ma per la vita, per la quotidianità. Scendevo con la musica a tutto volume. Era la nostra canzone, era la carica del mattino, era la giusta sveglia, quella che ci dava lo start per la gara della vita che avevamo preparato per un anno intero, tra mille rinunce, incomprensioni, amicizia, sacrifici, gioie e dolori. Avevo rinunciato a tanto, ora dovevo riuscire a prendere quella medaglia, dovevo riuscire a finire quella gara che mi sembrava così irraggiungibile. Facevamo colazione e ci abbracciavamo gasati da quel ritornello: *“io, ho fatto tutto, io, ho fatto tutto, ho posseduto ogni secondo che questo mondo mi poteva dare, ho visto così tanti posti, le cose che ho fatto, sì con ogni osso rotto, giuro di aver vissuto”*. Era un po' la storia della mia vita e mi ritrovavo continuamente a canticchiare. Pensai che fosse fatta apposta per quell'evento, che fosse cucita per me, per il mio modo di pensare, per il mio modo di pormi, per il mio modo di aver accettato e sfidato la morte e poi la vita.

Mangiammo senza abbuffarci. Piano piano scendevano anche gli altri ospiti dell'albergo, atleti come noi. Ci guardammo timidamente e nervosamente ci salutammo. Poi ci raggiunsero anche le ragazze, e mentre loro scendevano per fare colazione noi salivamo a prendere la muta, la busta bianca, controllare se tutto era al proprio posto, vedere se avevamo dimenticato qualcosa, come il cardio che spesso mi accade di dimenticare in qualche altra gara, o l'orologio, senza il quale non avrei avuto nessun dato, del passo, del cuore, della pedalata. Ma, fortunatamente, facendo ammenda degli errori passati mi ricordai tutto. Finalmente pronti, incredibile. In macchina nessuno proferiva parola, sguardi attenti, tesi, raccontavano di una notte infinita e dura, di quanta tensione ci fosse e solo ogni tanto, qualcuno, giusto per smorzare un po', diceva: «Ok, vada come vada, poi se non la finisco non succede niente, non sarà né la prima né l'ultima».

Nulla di più falso, tutti sapevamo che sbagliare quella gara sarebbe stata una vera e propria delusione. Solo per ovvie ragioni si poteva mollare: un malore serio, una caduta, la bici spezzata in due (ovviamente sto estremizzando), ma non per altro. Quella gara era da fare, quella medaglia, non mi stancherò mai di scriverlo, era da portare a casa con le unghie e con i denti. La zona cambio era nel tendone del circo. Quando entrammo mi si chiuse lo stomaco. Era strapieno di gente, tutti si cambiavano, sentivi solo il fruscio delle mute, delle buste dove erano racchiusi gli indumenti che avremmo recuperato dopo. Nessuno parlava. Anche noi avevamo ormai poco da dire, messa la muta, messa la cuffia, programmato l'orologio, ci avviammo insieme agli altri. Avevo paura di perdere gli altri, l'ansia, l'adrenalina iniziava ad invadermi. Non dovevo farmi prendere dal panico, dovevo rimanere calmo. Ad un certo punto non vidi più nessuno, urlai: «Kikkoo!» Era dietro di me, mi disse: «Dimmi Ro'». Ridemmo, ma era una risata nervosa, gli risposi: «Nulla, volevo solo sapere dov'eri».

Peppe era nervoso, ma pronto per quella prova. Si vedeva, lo si percepiva, come Kikko. Mi davano sicurezza, anche se io, in confronto, ero l'ultima ruota del carro. Prima di andare guardammo le nostre compagne, mogli, amiche, le salutammo dando loro un probabile orario d'uscita dall'acqua, in modo che si preparassero a scattare una foto, in modo che ci regalassero un ricordo. Arrivati alla partenza, lo speaker parlava al microfono mischiando adrenalina a nervoso e ansia, tutto era veloce poi lento, poi veloce poi ancora più lento, e tutto ad un tratto venni risucchiato all'interno del perimetro di partenza. Misi l'occhialino per vedere se avesse bisogno di essere bagnato prima, non si attaccò alla faccia, non fece presa. Tra me e me dissi: "Dio ti prego, non farmi questo, padre mio ti prego, ti avevo chiesto di starmi vicino".

Chiamai Peppe, partiva vicino a me. Gli dissi degli occhiali, mi tranquillizzò dicendomi che era normale, dovevo solo entrare in acqua e poi la pressione avrebbe fatto il resto. «Ok» risposi io, e presi posizione. Mi tirò a sé, voleva che partissimo insieme. Gli dissi di andare sereno, che non avrei fatto altro che rallentarlo. Sarei andato al mio passo, senza stress, senza seguire nessuno, senza cappio al collo come si diceva in gergo quando si seguiva uno più veloce e pur di stargli dietro si rischiava di rimanere senza fiato, impiccato. Cercavo mia moglie, cercavo Kikko, cercavo qualcuno, ma ero solo. Ne dovevo prendere atto, fu così che mi tranquillizzai. Ad un certo punto raggiunsi la pace, come mi accadde in tante gare di pieno contatto, una volta salito sul ring tutto passava. Eravamo solo io e il mio avversario, ero là per combattere e basta, ero là per fare la mia gara.

Scoppiarono i fuochi d'artificio fatti di coriandoli, lo speaker impazzì. La musica alta e la partenza, via, era iniziata. Era iniziato il viaggio sportivo più importante della mia vita, quello più sofferto, più atteso, più ricco di emozioni, più forte da tutti i punti di vista. Entrai in acqua, misi gli occhialini ma non facevano presa, il gruppo iniziò a nuotare, provai anch'io nella speranza che, come aveva detto Peppe, la pressione avrebbe fatto il resto, quindi mi immersi ugualmente, ma appena entrai a contatto con l'acqua imbarcai subito acqua e il respiro andò in affanno. Tolsi immediatamente la faccia dall'acqua, mi guardai attorno, tutti incitavano tutti, cercavo aiuto, cercavo Claudia, Kikko, Emy, Peppe, ma non vedevo nessuno. Riprovai, acqua e affanno. Era un attacco di panico vero e proprio. Il cervello mi stava dicendo che non era possibile nuotare mentre entrava così tanta acqua nella maschera e che quindi, per me, la gara era finita lì.

Tolsi tutto, cuffia, occhiali, volevo uscire, volevo tornare indietro, perché così non potevo gareggiare, non potevo andare avanti. In quel momento, mi passarono davanti agli occhi tutti gli anni di sacrifici, di ricoveri, di speranze, di gare di soddisfazioni, di dolori. Non era possibile che fosse finita così, per un occhialino di merda. Ma ero una persona che non mollava, una persona che non aveva mai

mollato, mi ripetevo quello mentre il “passeggero” diceva che allora, proprio per quello, tutti avrebbero capito. Dio, quanto ero perso. Riprovai, ma nulla. Affanno immediato e acqua, provai a nuotare con la testa fuori, andavo. Ma era impensabile fare tre chilometri e otto nuotando così, impensabile. Quindi decisi di ragionare un po’ con me stesso. Mi dissi che nuotare con la testa a pelo d’acqua era impossibile, che avremmo dovuto trovare un accordo, una soluzione. “Ok, l’acqua entra, ma il respiro? Il respiro dipende dalla testa, quindi, cosa facciamo? Ci calmiamo? Dunque, io ora provo a mettere la testa sotto e provare un po’ a nuotare, tu però, lasciarmi sereno, prometto che prendo aria subito”.

Feci così, provai a parlare in prima persona, come se avessi uno sdoppiamento. Non era la prima volta che lo facevo, mi capitò in diverse occasioni, quando ebbi crisi asmatiche davvero forti. Provai allora a fare questa sorta di patto, misi giù la testa, prima però appiccicai con tutta la mia forza la maschera che prese un po’ di pressione, attaccandosi sul lato destro della faccia. Entrò comunque l’acqua, ma il respiro, d’accordo con me, mi fece andare. Prima una, poi due bracciate poi tre, ma non rispettai i patti e il respiro andò in affanno. Dovevo respirare prima. Ok, prima una poi respiro, come quando nuotavo da ragazzino. L’acqua continuava ad entrare, ma tutto procedeva. Sorrisi con me stesso, mi dissi che tutto andava bene, che avrei rispettato i patti senza spingermi oltre, mi dissi che se mi avesse portato fuori dall’acqua io avrei fatto il resto nella bici e nella corsa.

Nuotavo, ogni tanto mi fermavo. Mi calmavo, svuotavo la maschera e ripartivo. Ormai avevo la lente a contatto secca, pensavo di averla persa, ma non la toccai. Non vedevo bene all’occhio sinistro, ma continuavo. Andavo talmente piano che mi raggiunse la batteria di Kikko e, nonostante tutta la gente, nonostante tutto il casino, nonostante fosse quasi impossibile che vedessi lui, lo incontrai. Mi salutò e fu come una botta di energia che mi caricò. Allora provai ad andare più veloce, una due tre bracciate e il respiro mi fermò. Tra me e me dissi: “e che cazzo, ma un po’ di tolleranza?” Risi da solo, come sempre, come tante altre volte in cui mi sono fatto compagnia da solo, scherzando e ridendo con me stesso, cercando di sdrammatizzare, cercando di dare meno importanza possibile alle crisi che mi venivano, sia asmatiche che di panico. Continuavo a nuotare, lento. Pescavo l’aria solo da una parte. Il collo iniziava a farmi male, ma pensavo ad andare avanti. Più sarei andato avanti e meno avrei sofferto. Ad un tratto entrammo in un canale, tutti insieme, un canale stretto, sembrava una grande mattanza, chi ha fatto quella gara sa di cosa parlo, tanti tonni attaccati l’uno all’altro che tentano di nuotare e di scappare.

Entrato in quella strettoia era quasi fatta. Dovevo solo resistere un po’, continuare a pensare positivo. I crampi alle gambe però iniziavano a farsi sentire. Troppe botte, troppe pause, ma era lì, era alla mia portata, ero quasi in dirittura di arrivo. 3800 mt di nuoto, fatti come non auguro mai a nessuno

di farli, con attacchi di panico, acqua che entra nell'occhialino e cieco ad un occhio. Cioè, parliamone pure, mancava solo un calcio nelle palle, che oltretutto stavo per ricevere da un mandingo che aveva avuto la brillante idea di fare gli ultimi metri stile rana, con due gambe che una era il mio corpo intero. Alzai la testa, vidi che alcuni atleti si mettevano in piedi e uscivano dall'acqua. Era fatta, era fatta cazzo! Diedi uno scatto di reni, mi misi in piedi e uscii anch'io da quell'acqua melmosa. Avevo superato il momento più duro, peggio di così non poteva andarmi. Le gambe comunque mi reggevano, voleva dire che la preparazione c'era, voleva dire che avevo ancora da dare, avevo ancora qualcosa da dire.

Uscii di corsa. Ad attendermi all'uscita c'era Claudia con Emy, mi urlarono che c'ero, che c'ero anch'io. Sì, pensai. Ma quanto avevo rischiato di non esserci? L'occhio sinistro era ancora inceppato. Quanti pentimenti nella mia testa, l'aver dimenticato di mettermi delle lenti di riserva, ad esempio e non solo. Continuai a correre verso la zona cambio. Dovevo togliermi la muta, mettere il body, il numero in vita, prendere la bici, depositare il cambio in una cesta e poi ripartire. Tutto molto semplice, peccato che arrivai in assenza di ossigeno, disorientato, stanco e talmente confuso che non sai neanche dove ti trovi. Così la cazzata risulta essere sempre dietro l'angolo. E infatti mi tolsi la muta, la misi dentro la cesta, presi le scarpine, le infilai, poi il body, poi il caschetto e poi via verso la bici. Ok, tutto bene, ma il numero in vita? Non mi resi conto della boiata e mi avviai felice e contento ad affrontare la faticosissima frazione di bici, i famigerati 180 km di dislivelli, mangia e bevi, salite e strappini.

Quando uscii dalla zona cambio mi si spalancò il cuore. Un fiume di persone a bordo strada, tutto era transennato. La musica era altissima e lo speaker inneggiava il tuo nome ad alta voce. Le persone ti applaudivano, *op op op op op op op op op op*, diventato poi un ritornello continuo. Mi sollevai sui pedali, iniziai a ballare a tempo con la musica. Sapevo dal mio coach di non dover sprecare, di dover rimanere calmo per trattenere tutta l'energia positiva che avevo per la gara, ma non mi controllai. Era anche una festa, era la mia festa e volevo godermi tutto quello che mi trasmetteva. A bordo strada intravidi ancora una volta Claudia e Emy, la moglie di Kikko, mi applaudirono. Le salutai e poi via, gamba, pedalata, testa, cuore. Iniziò la mia gara, quella del recupero, quella dei sorpassi, quella dell'adrenalina, quella dell'agonismo. Mi resi subito conto che avevo energie ma dovevo amministrarmi, d'altronde era una competizione lunga e faticosa. Quando pensavi di avere tutto sotto controllo crollavi, quando invece pensavi di non avere più energie diventavi un treno. Non bisognava fidarsi troppo delle proprie emozioni, potevano essere ingannevoli. Potevi avere picchi di energia grazie al pubblico, grazie ad un sorpasso, grazie ad una situazione che ti aveva trasmesso qualcosa e quindi dare gamba, mettere su denti (mettere marce) per poi crollare subito dopo. Esperienza, bisognava avere esperienza. Bisognava

aver provato tante sensazioni per capire cosa si provava in quei momenti, in modo da non avere sorprese durante la gara. Dopo circa 20 km, in cui mi ero ripreso dal trauma del nuoto, in cui avevo preso il mio passo, andando ad una media di 30 km/h, mi accorsi che mi ero dimenticato di mettere il numero in vita, quello che si usa nelle maratone, quello grande. Quel numero che una volta che si sale in bici lo si gira, in modo da averlo posteriormente, per dare la possibilità ai giudici di sapere chi sia quell'atleta. Mi venne il panico, iniziai ad urlare «no, no, no, no cazzo!» Cercai dunque un pettorale in cui fosse raffigurata la bandiera italiana, per sapere a cosa andassi incontro, capire il tipo di sanzione, se per quel tipo di mancanza fosse prevista l'espulsione.

Non passò poi tanto e incontrai Giulio, un toscano. Gli dissi che avevo dimenticato di mettere su il numero e se questa mancanza comportasse l'espulsione, mi rispose che non lo sapeva, ma nel caso in cui i giudici mi avessero fermato e chiesto delucidazioni, era meglio dire la verità e basta. Lo ringraziai, andai avanti, beccai un altro italiano, Giustino di Napoli. Anche a lui raccontai la stessa storia, mi disse di dire che l'avevo perso, che era volato e che non l'avevo ritrovato, di fregarmene, e che forse, se avessi beccato un giudice stronzo, mi avrebbe escluso dalla manifestazione. Mi misi a ridere. Pensavo a quanto fosse vario il modo di pensare: verità o timida bugia? Ancora non lo sapevo, speravo solo che i giudici non mi fermassero. Ogni volta che vedevo la moto passare era un brivido.

Continuavo ad andare avanti, impegnandomi, lottando contro le avversità della strada, delle condizioni meteo, degli avversari, del "passeggero", della fatica e della stanchezza, ma anche del chiodo fisso della dimenticanza e di quello che avrebbe comportato. Non potevo proseguire così, appena vidi una moto sfrecciare con i giudici a bordo feci loro segno di fermarsi. Rallentò, gli dissi in un improbabile inglese che, sbadatamente, mi era volato il numero. Guardarono allora se avevo il microchip e il numero nel caschetto. Mi risposero, non capii. Risposi loro se avevo finito, mi dissero di no, facendomi cenno di andare: *go go go*. Allora mi sbracciai come se mi avessero regalato qualcosa, sorrisi a centosettantadue denti e proseguii la mia corsa.

Finalmente avevo la testa serena e tranquilla, o meglio, avevo una cosa in meno a cui pensare, dovevo solo concentrarmi sulla gara, ma soprattutto sulla mega salita che stavo per andare ad affrontare. In lontananza, vedevo una serpentina con tante bici, una dietro all'altra, lente, che iniziavano quella scalata. Pensai che sarebbe stata dura, ma che dovevo rimanere concentrato. Ero preparato e se davvero non fossi riuscito a stare in sella fino alla fine, pazienza, voleva dire che sarei sceso e avrei fatto lo strappino a piedi. Mentre faticavo, mentre ripercorrevo tutto il mio viaggio e i miei pensieri positivi facevano da contorno a quel fantastico panorama, mentre arrivavo a quell'impressionante salita, vidi un altro concorrente pedalare di fronte a me. Se era più avanti di me,

ovviamente era uscito prima dall'acqua. Mentre continuavo a pedalare, vidi come si chiamava, Javier. Mentre continuavo a pedalare, vidi che a lui mancava una gamba e pedalava, quindi, solo con una.

Una pedalata dopo l'altra si avvicinava anche lui, come me, a quella fatica che ci si presentava. L'ennesima della vita, quella salita che per me non era solo "una salita" ma la sfida che aspettavo e che mi ero prefissato di scalare, rappresentava anche per Javier e per chissà quanti altri la stessa cosa. Pensai a quel famoso video *Motivation* che tanto mi aveva impressionato, commosso. Pensai a quel padre che portava il figlio disabile in quella fantastica avventura. Pensai a quante persone vivono lo sport come un riscatto di vita, come uno schiaffo che non si è potuto dare se non con l'amore della fatica, del sacrificio, della dedizione e della perseveranza. Quanto aveva dovuto soffrire Javier per preparare quella gara, quanto aveva dovuto soffrire per vivere, quanto aveva scommesso su se stesso per preparare quella gara? Quanto valore aveva quell'uomo? Quanto mi colpì?

secondo strappino, quello da fatica, quello in cui si pensa di non farcela e solo con grande forza interiore riesci a superarlo, io quasi non pedalavo più. Ero fermo nella salita. Rischiavo la classica caduta da fermo, perché non ebbi neanche la forza di staccare. Ad un tratto, oltre al bellissimo tifo dei presenti, locali e non, un inglese che partecipava proprio come me, si avvicinò: «*Come on, come on, it's finished*». Allora via, allora dai cazzo, dai l'ultima pedalata che ormai è finita e via, verso i "regali", tutti discese e piattoni.

Non vedevo l'ora di godermi i "regali", quelli che quando avevamo provato il giro avevamo visto e commentato. Erano là che mi sorridevano. Scendevo a 35, 40, 50, 60, 65 km/h di media. Avanti, senza paura, nonostante la strada fosse bagnata, avanti, avanti a recuperare, avanti Sardegna, avanti Roberto, avanti con il tuo sogno, avanti che hai finito e non ci credi neanche tu. Arrivai alla fine. Dopo 180 km percorsi con me stesso, con i miei mostri, con i miei incontri, arrivai stanco ma non stremato. Sentivo che avevo ancora energia per quei 42 km di corsa che certamente facevano paura, ma non sembravano più tanto irraggiungibili. Entrai in zona cambio, portai la bici. Tolsi le scarpine, andai a prendere la busta blu, quella del running. Mi cambiai, misi la busta rossa nella cesta e via di corsa. Come al solito sapevo se la gamba c'era o no, e anche in quell'occasione non mi tradì. Avevo ancora qualcosa da dare e qualcosa da dire.

Iniziai con un passo lento, come da programma, come da copione, come da allenamento e come mi ero prefissato di fare. Lento, sereno fino a quando non avessi abituato il mio corpo ad un altro cambiamento, forse quello più duro, visto che era la fine. Vedevo il passo degli altri atleti, quelli che più o meno erano arrivati con me. Non andavano a mille, correvano senza troppa foga. Passo preciso con compostezza, forse anche loro consapevoli che c'era ancora tanto da fare. C'era caldo, molto caldo, il sole batteva forte su tutti noi. Uscendo, vidi ancora una volta Claudia ed Emy, le salutai, lamentando il fatto che non mi avessero dato la mano. Se avevo voglia di arrabbiarmi, pensai che allora avevo ancora tanta energia da sprecare. Pensai che ero il solito rompipalle e che quindi c'ero.

Fatti i primi 5 km e avendo assestato il mio fisico su quell'andatura, iniziai ad osservare e cibarmi di esperienza, di emozioni. Vidi di tutto, in un ironman si vede di tutto. Non ci sono più paure o vergogne. Non ci sono differenze tra uomini e donne. Se ti devi fermare per fare un bisogno, lo fai davanti a tutti, che sia donna o uomo. Una ragazza che correva davanti a me sembrava il peggior scaricatore di porto che avessi mai conosciuto, uno dei peggiori del mio quartiere e vi assicuro che ho davvero amici brutti. Scorreggiava, sputava, fino a quando poi si fermò e iniziò a vomitare. Voi penserete: "che schifo". Beh, anch'io lo dissi. Non è che mi fece piacere, oltretutto era una bella ragazza. Ma in quel contesto lo ammetti, lo capisci, non è una gara per signorine. È uno sport per chi si

mette in gioco senza troppe grazie. La superai, andai avanti, vidi un altro collassato, anche lui vomitava. Li capivo, anch'io avevo lo stomaco in subbuglio. Mi ritornarono in mente le parole di Emy, quelle in cui diceva che era contro natura mettere il fisico in una tale situazione, metterlo a dura prova così come, in quella gara, stavamo facendo noi.

Mentre pensavo e ripensavo a quelle parole, su una panchina vidi un italiano. Non ricordo il suo nome, era sdraiato, mi avvicinai. Gli domandai come si sentisse. Mi rispose che era abbastanza indisposto. Era bianco, freddo, gli accarezzai la testa. Gli dissi che se voleva sarei rimasto con lui, mi disse di non preoccuparmi e di andare. Risposi che mi stavo riposando, allora accettò la mia compagnia. Parlammo un po', si tranquillizzò, riprese colorito. Lo lasciai stringendogli la mano, dicendogli che ci saremmo visti all'arrivo, e che qualunque cosa fosse successa ci saremmo visti là, per quella medaglia. Ripresi bene, superavo persone che camminavano, non ne avevano più. Pensai "cazzo, solo dopo 6 km già fermi, e gli altri 36?" Mi venne la pelle d'oca e insieme a quella, la prima crisi. Sentivo nausea, avevo come dei mancamenti, guardai il Garmin, i battiti erano bassi, allora, come in allenamento, domandai a me stesso cosa volessi, se fosse tutto ok. Mi aiutò e andai avanti. Incrociai prima Peppe, andava come un fulmine, gli diedi la mano. Incontrai Enrico, il mio amico di Cagliari, quello del tendone e infine incontrai Kikko, il mio socio, il mio compagno di allenamenti, quello a cui, insieme a tanti altri, dovevo la preparazione che mi consentì la gara.

Non lo vedevo bene, avevo le lenti messe male, ma si percepiva che non stava tanto bene e non correva al suo passo. Era sempre stato tra i più veloci nella corsa, e pensai che fosse strano. Ma andai avanti, ognuno in quella frazione deve pensare a se stesso, al proprio malessere e ai propri pensieri. La cosa che mi affascinò di più furono le persone e i bambini che facevano a gara per incoraggiarti, per starti vicino, per darti la mano al tuo passaggio. *Op op op op op op*, ad ogni cambio una festa, musica, frutta, coca cola, acqua, spugne imbevute e fresche, una sorta di manna dal cielo, era incredibile come e quanto credessero in quella festa sportiva. Sorridevo come un ebete, ormai non sembrava più un sorriso ma una patesi. Avevo sempre la stessa espressione. Mentre passavo all'interno della città una ragazza, che non faceva parte dell'organizzazione, rinfrescava tutti con una pompa. Smettetela di ridere e di pensare male, fetenti, so che suona male ma era così. Non glielo faceva fare nessuno, nessuno la prendeva per i capelli costringendola a quel gesto così magnanimo. Ok, ora state ridendo troppo e smetto con questo particolare. Ignoranti.

Era fantastico comunque come una città venisse trasformata in un campo gara, in cui tutti si volevano bene, dedicando il proprio tempo a quella giornata, a quello spettacolo. C'erano gruppi di famiglie sedute davanti alle loro case, con birretta al seguito, con stuzzichini o arrostando al barbecue

in giardino. Mentre noi passavamo loro banchettavano, come se anche per loro fosse una festa. Era lo spirito goliardico che cercavo e che volevo vivere. Era incredibile come tutto fosse al proprio posto e come tutto fosse come lo avevo sempre sognato e immaginato. Ad un tratto mi venne un piccolo dolore al ginocchio sinistro, quello che mi aveva fatto pensare ad Orosei. Guardai a quale chilometro mi stesse avvisando. Ero appena all'ottavo, pensai che non fosse nulla di grave. Pensai che mi sarei dovuto fermare, stirarmi, "stretchare" un po' e poi tutto sarebbe passato. Feci così, mi inchinai, classica posizione da stretching. Le gambe si rilassarono, i muscoli si allungarono e il dolore sembrò fosse passato. Mi feci i complimenti, mi dissi che avevo fatto bene a fermarmi in tempo perché poi, magari, per troppa tenacia e menefreghismo o foga agonistica, avrei pagato caro quel non fermarmi per rilassarmi un po'.

Ripartendo, cercavo tra la folla se vedevo Claudia. Mi serviva un suo sguardo di incoraggiamento, mi serviva la faccia di una persona amica che mi aiutasse ad uscire da quel momentaccio, ma non vidi nessuno. Continuai a correre, ma il dolore si ripresentò, più acuto. Pensai: "Dio, non ora, non adesso!" Solitamente era un dolore che mi bloccava dopo i 21 km. Lo avevo appurato, perché stava bussando così tanto in anticipo?

Se mi fossi bloccato in quel momento mi sarebbero rimasti 34 km, non ce l'avrei mai fatta a finirli, erano tantissimi, mi sarei sfreddato, mi sarebbe arrivata tutta la fatica di una gara durissima, non ne sarei mai uscito. Invocai aiuto, mi fermai un'altra volta. Provai a massaggiarmi la coscia, pensando che il dolore partisse da quel punto, quindi sbloccando quella parte forse tutto sarebbe andato bene. Provai, apparentemente funzionò. Ma poi, dopo appena cinquecento metri, puntualmente ritornava. Adoperai un altro metodo, camminavo, poi corricchiavo. Appena sopraggiungeva il dolore camminavo un'altra volta. Ad un tratto, iniziai a correre di lato. Avete presente quegli esercizi in cui si sollevano le braccia e si divaricano le gambe mentre si corre di lato? Ecco, provai con quello e parve funzionare. Il dolore non arrivava, ma non potevo fare 34 km andando come un granchio.

Allora via, corsetta, granchio, cammino, mentre andavo di lato. Un concorrente mi guardò come se fossi un marziano. Sorrisi, feci finta che mi stessi riscaldando e proseguii, rubando qualche altro metro, qualche altro chilometro. Ormai, la gara era diventata un supplizio, un calvario, al quindicesimo chilometro non riuscivo più a corricchiare, non riuscivo più ad andare di lato e quasi non riuscivo a camminare. Tutto era diventato estremamente difficile, iniziavo a stare male. Al di là del ginocchio sinistro, camminando scorrettamente mi uscirono le bolle sotto ai piedi e la gamba destra iniziava a cedere. L'umore mi stava abbandonando, ma avevo ancora la forza di salutare chi mi incoraggiava. Davo il cinque ai bambini. Mi fermavo ad ogni rifornimento. I chilometri che mancavano sembravano

le ore che non passavano mai quando attraversavo una brutta nottata, quando magari ero reduce da una cura di cortisone, allorché dormire era impossibile.

Nella mia testa passò di tutto. Ero arrabbiato, arrabbiato con i miei amici che non erano venuti a cercarmi, con mia moglie che non si era posta il dubbio di dove fossi. Volevo qualcuno con cui parlare, ma non avevo il cellulare. Avrei voluto parlare con Giuseppe, dirgli che non avevo più la forza per continuare, volevo uscire dalla competizione, abbandonare, perché davvero non avevo più la forza. Mancava ancora tantissimo, più di venti chilometri, una mezza maratona, una mezza maratona di puro dolore. Ormai ero al delirio, non riuscivo più ad incoraggiarmi. Non vedevo più Kikko, non vedevo più Peppe, intravidi Enrico, gli dissi che ero al limite, che stavo per uscire. Mi urlò di non farlo, ma non era facile. Non mi aiutava più nulla, continuavo devastato. Ad ogni piccola pendenza, piccola salita, mi aiutavo tenendomi al muro, o a qualunque cosa che mi desse sostegno. L'incoraggiamento della gente era l'unica benzina che avevo, ma anche quella stava per finire.

Iniziiò a venirmi freddo, pensai che mi fosse salita la febbre vista l'infiammazione che avevo. Le dita e la pianta del piede destro sembravano un'unica bolla. Provavo un dolore assurdo, mentre il ginocchio, ormai, era completamente andato. Pensai che se avessi continuato forse l'avrei compromesso per sempre. Il dolore potevo paragonarlo ad una frattura. Ecco, camminavo con una frattura. 15 km ancora, mi pareva impossibile. Ma poi mi dissi "Ro", lo pensavi anche quando erano 34". Ma poi il "passeggero" si aggiunse e disse la sua, facendomi notare che al 34esimo come al 25esimo non ero in quelle condizioni, ormai avevo di sicuro la febbre, le piaghe ai piedi e qualche bolla che chissà a quale stadio era arrivata, senza contare la gamba destra che tra crampi e dolori mi stava abbandonando. Perché continuare dunque? Sarebbe stato meglio se avessi abbandonato, tutti avevano visto che ci avevo provato.

Pensate ad un viaggio, ad una fatica così pesante, dove in più un grave infortunio si mette in mezzo, con l'aggravante delle paranoie che da una vita mi facevano compagnia e del "passeggero" che, ormai, era in pieno comizio. Lo immaginavo sul podio a decantare quanto fossi stato glorioso, nonostante tutto, celebrando le mie fatiche e il mio legittimo ritiro. Ringraziava tutti, tutti coloro che avrebbero capito e approvato il mio ritiro. Lo immaginavo così, lo stronzo. Continuavo in questa sorta di delirio, ogni tanto mi si chiudevano gli occhi, contavo i chilometri, non avrei mai pensato che un chilometro, che prima mangiavo senza problemi, potesse diventare così lungo, pesante, interminabile. Ricordo gli alberi, una sorta di tunnel, un paesaggio che ogni tanto ricordava la mia amata Sardegna. Non avevo più la forza di camminare, neanche di piangere, mi sentivo svuotato e ad ogni passo avevo fitte lancinanti, talmente forti che rabbrivivo e sudavo freddo.

Fui preso così tanto dallo sconforto che guardando l'orologio e vedendo da quanto tempo ero in gara, circa tredici ore, dissi a me stesso: "Roby, ora basta, non si può più andare avanti, ti stai giocando il ginocchio. Se non te lo sei già giocato, pazienza, riproverai un'altra volta, magari a Barcellona, tanto è a ottobre. Nessuno ti dirà mai nulla, perché ci hai provato, perché l'hai preparata, perché, nonostante tutto, sei rimasto in gara per così tanto tempo e in queste condizioni. Non devi nulla a nessuno, esci e vai ad abbracciare i tuoi amici e tua moglie, che tanto ti hanno aspettato, fermi, preoccupati e in trepidante attesa di un tuo ritorno". Mentre camminavo, pensando che ormai era finita e che avevo preso la mia decisione, vidi Javier arrivare. Camminava con una protesi, era affaticato, stanco. Parlava con un'altra persona, non correva più, o forse non aveva mai corso, non lo sapevo e non lo seppi mai. Mi riconobbe, io zoppicavo vistosamente e mi tenevo a una ringhiera che costeggiava tutta la passeggiata del lago. Mi venne incontro lui, questa volta. Allungò il braccio, io la mano. Ci toccammo appena, ma mi bastò per caricarmi di energia. Mi bastò per sfanculare il "passeggero" e tutti i pensieri negativi che mi avevano torturato per chilometri, forse legittimamente, o forse no.

Chi ero io per ritirarmi e dire no? Ero forse un professionista? No, ero forse uno di quei fighetti che avendo visto che ormai non rispettavano il tempo che si erano prefissati uscivano dalla competizione? Non credo proprio. Chi ero io per dire basta? Con quale diritto uscivo da una competizione così dura per un dolore al ginocchio, alla gamba, al piede? Un ironman è anche questo, il dover superare tutto portando a termine la gara anche strisciando, come raccontavano alcuni video di cui mi cibai prima di partire. Chi ero io per fare questo a tutti i Javier, che non avevano più due gambe come le avevo io? Sì, il dolore era tanto ma io, almeno, avevo la fortuna di poterlo provare, perché voleva dire che quell'arto mi apparteneva ancora. Facendomi sentire, facendomi pensare, facendomi piangere, facendomi a pezzi, ma quanto avrebbero pagato i Javier per riavere tutti quei dolori, tutte quelle sensazioni, pur di riavere anche loro, la possibilità di correre con entrambe le gambe?

Mentre pensavo a tutto questo continuavo a camminare. Come per miracolo, forse sotto shock, forse incantato da tutti quei discorsi, mi ritrovai a cinque chilometri dall'arrivo e sapete che c'è? C'è che piansi là, a cinque chilometri dall'arrivo, sapete che c'è? C'è che mi complimentai con me stesso per quel risultato, ancora prima di tagliare quell'ambito traguardo di una faticosissima gara, in cui andò storto praticamente tutto, ma che portai a termine. Non mi sembrò più impossibile finirla, perché fui forte, più forte di quanto avessi mai immaginato di essere, forte di testa, forte di cuore, forte di fisico, forte d'animo. Di tutto quello che avevo fatto, immaginato e sognato di fare, l'unica cosa che non fu come il disegno che mi ero prefissato fu l'arrivo, perché arrivai talmente distrutto da non potermi quasi godere ciò che avevo guadagnato con tanta dedizione, fatica e dolore.

«È finita!» mi urlò un italiano. Piansi di nuovo, era davvero finita. Sentivo lo speaker che urlava, sempre più vicino, poi vidi quel cammino transennato, quel cammino con il tappeto rosso ironman, quella M che tanto mi aveva affascinato, accompagnandomi all'arrivo. Ero là, a due passi. Ero là e non avevo mollato, grazie a tutte le frasi di conforto e di supporto da parte dei miei sostenitori, nonostante il "passeggero" e le paranoie facili. Decisi, per l'ultima volta, di stringere i denti e di fare la passerella finale correndo. Era buio ormai, e dopo 14 ore di gara ininterrotta ebbi ancora una volta la lucidità di accontentare il mio ego, il mio io, il mio sogno, con un arrivo di corsa, seppur improvvisata, visto che ormai una gamba era completamente rigida. Lo speaker pronunciò quelle parole che avevo sentito solo nei video: «*You are an ironman*». Sì, io sono un ironman. Io sono un ironman amico mio, puoi davvero dirlo, puoi davvero aumentare il volume delle casse e pronunciare, ancora una volta, quelle bellissime parole, perché me le merito tutte, fino alla fine. Alzai le braccia al cielo, per quanto potessi alzarle, e calcai quel tappeto rosso.

Di quell'arrivo così traumatico e confuso dal dolore, ricordo Kikko che urlava: «Sei un grande!» Ricordo di non essermi fermato, come avevo immaginato nei miei sogni, ad abbracciare Claudia, Peppe, Kikko, Emy. Passai dritto perché forse, se avessi aspettato ancora un po', quell'arrivo non l'avrei mai superato. Ero combattuto tra la commozione, il dolore e l'arrabbiatura di uno stop che non avevo calcolato, che non avevamo calcolato, come il ginocchio. Pensavamo ai polmoni, ad una foratura, avevamo pensato di tutto, ad un attacco di panico in acqua, ma mai che a darmi lo stop sarebbe stato un dolore ad una gamba. Pensandoci ora, a mente lucida, fa anche sorridere. Anni di ricoveri, di battaglie, di sacrifici, di certificati falsificati per iniziare a fare sport, anni di "lei non ce la può fare", per via della gravità della mia asma e dei miei polmoni e poi? Alla fidata, ti blocca un ginocchio. Che destino beffardo!

All'arrivo avevo ancora tanto da dare, tanta energia, intesa come fiato. Pensavo che se non fosse stato per quel dolore avrei corso, forse non tutti i 42 km ma 35 sì, sicuramente sì. Non mi godetti quell'arrivo come mi era successo negli altri due mezzi ironman, in cui avevo dato davvero tutto. Qui sentivo che qualcosa era venuta a mancare. La medaglia che tenevo al collo e che ora custodisco così gelosamente è una medaglia legittima, conquistata con il sudore e tanta ma tanta testa e forza di volontà, perché per tutto quello che mi successe ci sarebbe stato davvero da dire "basta" e pure ad alta voce. Io penso che l'ironman non sia solo essere vestiti bene, di marca, con la bici da 12mila euro, non penso che sia uno sport per impomatati, fighetti, non penso sia solo una moda, non penso e non voglio che sia solo un modo per darsi delle arie con le altre persone, pensando che faccia figo dire che sei un ironman o che stai preparando un ironman. Io penso che sia un modo di pensare, di allenarsi, penso sia

un modo di vivere, penso sia una mentalità. Una mentalità che ti spinge oltre, oltre ad ogni cosa. L'ironman è la vita.

Quando tu e te stesso, senza nessuno, senza un amico che ti aspetti, senza un gruppo, senza un appuntamento, vi svegliate alle cinque del mattino per andare a nuotare nelle acque fredde, per poi uscire, prendere la bici e percorrere chilometri su chilometri e poi correre soli, con i propri pensieri, per giorni, per mesi, allora sì, forse vi state avvicinando alla vera mentalità di un uomo di ferro. Non vorrei mai che questo modo di vivere che io e tanti altri abbiamo abbracciato, in un modo così profondo e intenso, diventasse la moda del momento. Non vorrei mai i cosiddetti triathlonisti, anche se non ci disturbano più di tanto, perché questo sport, se non ti alleni con costanza e con la giusta mentalità, ti presenta il conto e allora ti ritiri, accampando facili scuse, come ad esempio “ero fuori dal mio tempo” oppure “non l'ho finita perché non avrei preso più la slot”. La slot è il biglietto più ambito per andare a Kona, Hawaii, un biglietto che prendono solo i migliori e di certo, tu, impomatato ed inventato ironman del momento, non prenderai mai, neanche provandoci in tre vite.

Quando rientrammo in albergo io non camminavo quasi più. Mi aiutarono a salire le scale. Kikko e Peppe, fino a prima della gara due perfetti sconosciuti, a fine avventura due fratelli da cui difficilmente mi separerò. Rientrando a casa, durante il viaggio, eravamo felici. Parlavamo di tutto, dei tempi, delle sensazioni, del panorama, di Mario il pizzaiolo, delle cameriere, per poi spaziare e ritornare ai tempi e a quello che si sarebbe potuto fare di più. Mi guardavo, seduto nel furgone a chiacchierare con gli amici, a parlare di sport e di un'impresa non alla portata di tutti. Mi guardavo con malinconia, la malinconia di un gruppo che ha fatto qualcosa di glorioso e che rientra alla base con la tristezza che tutto sia finito. Poche parole e tanti discorsi, gettati come dei dadi giocando a Risiko, tutti insieme, tutti di getto, per poi stare ancora zitti e proseguire nel rientro dolcemente.

Quanta voglia avevo di rimanere ancora con loro, di vivere ancora quelle emozioni, quell'avventura! Quanta voglia avevo di non separarmi più da quelle persone entrate così prepotentemente e intensamente nella mia vita! Quanto ci aveva unito quella gara? Mai un'incomprensione, mai uno screzio. Cinque persone che convivevano serenamente, senza vergogna, senza mai allontanarsi l'uno dall'altro e gustandosi le stesse emozioni, gli stessi panorami. Cinque persone che si capivano e amavano ciò che stavano vivendo. Pensai che quella sarebbe stata l'ultima volta che avrei vissuto con un gruppo così bello simili emozioni, perché difficilmente, le cose così belle e intense si ripetono, e forse è meglio così, perché se no diventerebbe l'abitudine e non saprebbe più di impresa e di avventura, diventerebbe un'abitudine, a cui io non avevo intenzione di abituarmi.

Al rientro in aeroporto a Cagliari non c'erano giornalisti per questa impresa. Non c'erano parenti,

amici, non c'era nessuno ad accoglierci, perché la nostra impresa era la nostra impresa e niente di più. Solo Peppe ebbe una piacevole sorpresa, quella del padre che veniva a prenderlo e fu bello quel quadretto, fu bello vedere quell'immagine che io, nella mia mente mandai al ralenti, in modo da godermela il più a lungo possibile, immaginando che anche mio padre fosse là presente con me, come lo era stato in tutta la gara. In aeroporto non c'era nessuno, ma intanto arrivavano i messaggi degli amici, le congratulazioni per la grande impresa e mi emozionai, perché sentivo che avevano capito. Quando arrivarono i complimenti delle mie cugine e degli altri parenti, di zio Nassy che mi commosse con un post su Facebook, fu la consacrazione dell'aver raggiunto davvero qualcosa di unico.

Iniziavo dunque a realizzare la grande impresa e a godermi quello che, su quel tappeto rosso, non ero riuscito a godermi per via del dolore e del nervoso che ne scaturì. Nei giorni a seguire organizzammo pranzi, cene, pizzate e ogni volta che raccontavo le emozioni che avevo provato durante la gara mi scendevano le lacrime e, a stento, riuscivo a finire un discorso per la forte emozione. Era incredibile come, a distanza di giorni, ancora e ancora, fossi emozionato: ero un ironman, ero diventato tutto ciò che avevo sempre sognato nel mio cammino sportivo. Quando Carlo Alberto Melis scrisse sul giornale di noi, della nostra impresa e di quello che rappresentava per me e per chi aveva problemi asmatici e non solo, mi sentii bene. Mi sentii testimone di un qualcosa di vero, di grande e di bello. Nei giorni, nei mesi a seguire, l'amicizia tra me Kikko e Peppe si rafforzò, aggiungendo poi altri preziosi elementi come Fabio Argiolas e Alessio Marcialis, che chiudevano il cerchio di un bellissimo gruppo di amici uniti dalla stessa passione, quella del triathlon. A me, però, restava l'amaro in bocca per quella corsa mancata. Così, senza pensarci due volte, decisi di iscrivermi ad un altro ironman, quello di Calella, Barcellona. Stesse distanze. Per quella gara partii solo con mia moglie, impiegai due ore in meno rispetto all'ironman di Klagenfurt e finalmente corsi. Fu tutta un'altra storia, con tantissime altre emozioni da raccontare, perché ogni ironman ha vita propria e non sarà mai uguale a quello vissuto precedentemente.

Fu una conferma del fatto che, se uno vuole, può tutto, perché tutto è possibile.

Grazie ai ragazzi del Triathlonpoint con cui ora lavoro come istruttore di spinning. Per uno che mai avrebbe potuto praticare sport, direi che non è male. Grazie ai ragazzi della kick boxing, grazie ai ragazzi dell'Alipedes, grazie ai ragazzi del beach tennis, grazie a Veronica Matta che per prima ha letto questo mio racconto, grazie a Giovanna Ucheddu che pazientemente l'ha reso leggibile, ad Anthony Muroli per la presentazione generosa, e un grazie di cuore ad Alessandro Cocco, che ha creduto in questa storia trasformandola in un Libro. Grazie davvero a tutti per aver contribuito a questo fantastico viaggio, a questo meraviglioso cammino al quale ognuno inconsciamente, senza saperlo o senza

volerlo, ha dato e regalato qualcosa, affinché arrivassi a realizzare tutto questo.

P.S. Adesso, il certificato medico per l'attività sportiva agonistica ce l'ho vero. Giuro.