

Biografia di Paolo Barghini

Settembre 2002. L'inizio.

Un giorno di settembre del 2002 incontro al Campo Scuola di Marina di Carrara un vecchio amico. Non lo vedevo da circa 20 anni. Sapevo che era un maratoneta, che aveva corso la mitica Maratona di New York e tante altre maratone: insomma, un atleta inarrivabile per me che riesco a correre sì e no 30 minuti, trascinandomi. L'amico, Mauro Marchetti, che ancora non ho deciso se ringraziare o eliminare dalla lista delle persone che mi vogliono bene!, mi dice di punto in bianco "Vieni a fare la Maratona di Firenze" "(ho scoperto poi che lo dice a tutti, donne e bambini compresi). L'idea di correre una maratona, che sapevo lunga 42 km e nient'altro mi sembrava affascinante, un'avventura oltre l'inverosimile. "Perché no?! ...e quando sarebbe?" "A fine novembre", risponde lui. Quasi quasi ci provo, mi dico...serve la visita medico sportiva...la faccio...e essere iscritti ad una società...fatto. Lui è il presidente dell'Atletica Carrara.

La domenica dopo i pazzi mi portano a fare il "lungo"...32 km. Dico a mia moglie: "Senti, domenica mattina vado al Forte" (Forte dei Marmi: noi della zona lo chiamiamo il Forte)" correndo. Se non mi vedi tornare, ad una certa ora prendi la macchina e fatti un giro sul lungo mare...così mi riporti a casa!!!"

Due mesi di lunghi allenamenti: con il senno di poi mi stupisco ancora di non essermi infortunato in quel periodo, anche perché usavo scarpe che erano tutt'altro che adatte alla maratona!!!!

Il giorno della faticosa gara parto con mia moglie ...mi ritrovo in un mondo assolutamente sconosciuto....gente che corre da tutte le parti con addosso sacchi della spazzatura colorati....odore di vasellina..(dopo il primo "lungo" sono tornato a casa con entrambi i capezzoli sanguinanti. Nessuno degli " amici" mi aveva parlato di vasellina o cerotti).

Indossare un chip....a cosa serve?...Succede quando uno vuol cominciare dalla fine...prima volta in vita mia che mi metto un pettorale di qualche genere....ci schieriamo alla partenza e sono nell'ultimissimo gruppo....allo start arrivo sotto lo striscione del via dopo quasi due minuti...comunque corro tutta la maratona....con la mia bella crisi al 36° km!!! La foto sul Lungarno Acciaiuoli è per me ancora la foto della fatica. Non riesco a tenere le braccia alzate, non vedo nulla. Sono passato davanti alla mia dolce metà e nemmeno l'ho riconosciuta!!! Finisco in un incredibile 3.15.49!!! niente male per uno che non ha mai fatto non solo corsa ma qualcosa che assomigli allo sport. E cosa ancora più incredibile ero vivo e non mi ero fatto male. Ma la mia maratona non è finita. La moglie che "ovviamente" è venuta a Firenze per vedere i negozi e non nutre nessun interesse per la mia "impresa", è stanca: lei! Poveretta, ha camminato tutta la mattina (...io invece mi sono divertito) e vuole andare a casa. Nemmeno il tempo di godermi il risultato e recuperato il borsone, senza nemmeno fare la doccia mi tocca camminare per forse 2 km fino al parcheggio della macchina....è una passeggiata lunghissima!!!

Ma mi sento un maratoneta e la mia carriera di atleta è iniziata!!!

2003. Un corridore esperto.

Decido di correre una maratona in primavera sotto le tre ore. Tutti mi prendono per matto....non è possibile...troppo presto ...hai già una certa età...ci vogliono almeno tre o quattro maratonei sedicenti allenatori al Campo Scuola si sprecano. Comunque mi faccio una tabella basandomi su articoli del dott. Arcelli che trovo su Correre e cerco conforto in allenatori vari e corridori esperti. Decido di correre la maratona di Padovae prima la mezza maratona di Pistoia.....è un successo.....2.56 e spiccioli a Padova e 1 22 e qualcosa a

Pistoia. La passione aumenta. In dicembre corro la maratona di Carrara in 2.53a quel punto spero di migliorare ancora. Mi sento un corridore esperto anche se mi ero messo il pettorale meno di dieci volte.

2004. La svolta.

Nel 2004 decido di tornare a Padova ma durante la preparazione con un gruppo di amici inizia a nascere un progetto: La Marathon des Sables nel 2005. Padova è la mia prima delusione . L'obiettivo è scendere sotto le 2 ore e 50. Ma non riesco ad ottenere il risultato. Un mese dopo, nel maggio 2004 Massimiliano Puntelli e Massimo Vanelli, due dei tre amici con i quali ho deciso di correre l'anno successivo la MdS si iscrivono al Passatore: 100km da Firenze a Faenza.

All'ultimo giorno utile per le iscrizioni decido di aggregarmi. Come al solito inizio da quella che dovrebbe essere la fine. Prima ultramaratona e faccio una 100km! Anzi una delle più impegnative. Non mi faccio grandi illusioni. Spero solo di riuscire a finirla. Magari facendo un pisolino lungo la strada. Ad essere sinceri non lo dico nemmeno a casa. Mi prenderebbero per pazzo... forse lo sono. Correre per 100 km...non ho nemmeno idea di quanto tempo ci posso impiegare. Invece è una grande giornata: riesco a correre 100 km in 8 ore e 44' e soprattutto senza mai fermarmi!!! Un grande risultato. Sono 64° al traguardo nell'anno in cui il Passatore è Campionato Europeo, e sono tra i primi nella categoria master 40.

Tornando, la mia carriera di atleta ha una svolta. Tutto succede per puro caso...durante un lungo mi si spezza un dente...e dal dentista incontro Ferdinando Vatteroni. Il "Ferdì" è un grande Ironman, ma soprattutto un grande atleta e un grande allenatore. Capisco sentendolo parlare che essere un atleta è una cosa diversa da quella che sono stato io fino a quel momento.... Fino a quel momento sono stato un "tapascione". Un tapascione di qualità forse, ma un atleta è una cosa diversa. Mi affido a lui per preparare la Marathon des Sables e lì mi si apre un mondo totalmente nuovo. Integratori, analisi cliniche, programmi precisi per portarti senza infortuni e al massimo delle tue possibilità al momento della gara. Nessuna improvvisazione. Nello stesso periodo ho un altro colpo di fortuna. Incontro per caso il Dott. Giammattei, medico sportivo di grandi atleti. Attraverso il lavoro di Ferdì e del Giammattei divento davvero un atleta. Test al metabolometro, analisi del sangue periodiche, integrazione con vitamine e aminoacidi, il tutto sotto la guida di un medico ed un allenatore bravissimi ed esperti. Sei mesi per preparare una Marathon des Sables.

2005. Il momento della verità.

In Aprile siamo alla Marathon des Sables . Partiamo in 4 da Carrara: una squadra inesperta ma composta di atleti di buon valore. Ci stupiamo quando anche sulla Home Page della Sables veniamo definiti una squadra tosta e compatta. Il mio risultato è incredibile: 28 ° assoluto. Pochissimi in Italia hanno fatto meglio di me. La squadra nonostante qualche difficoltà è 6° ed è la migliore delle italiane.

Nel mese di ottobre decido di correre la 55° edizione della Londra Brighton: 89 km. Una classica che mi ha affascinato. Intanto avevo vinto la mezza maratona di Luni nella categoria master 45. A Brighton avevo studiato inglese da ragazzo, durante le mie vacanze estive, e arrivare al Royal Pavillion ha avuto per me un fascino particolare. Una corsa fantastica. 7° assoluto . Miglior risultato di sempre di un atleta italiano. Sono stato bravissimo! Primo nella categoria master 45. Premiato dal Sindaco di Brighton vestito in pompa magna.

2006. L' anno terribile.

Inizialmente decido di preparare la prima edizione della Libyan Challenge, una gara no stop

di 190 km in autosufficienza e orientamento. Devo rinunciare per un infortunio al tibiale anteriore a meno di tre settimane dalla partenza. Decido di concentrarmi su due obiettivi: la 100 km del Passatore con l'obiettivo del campionato italiano master 45 e l'UTBM, il trail del Monte Bianco. Entrambe le gare si rivelano un disastro. Al Passatore arrivo con una condizione assolutamente precaria. Eppure il mese prima avevo corso la 50 km di Romagna con l'obiettivo di preparare il Passatore, ero andato alla grande senza forzare ed ero giunto 24° assoluto e 2° nella categoria Master. Ma il giorno della 100 km proprio le gambe non vanno. Un disastro. Morale a terra. Decido di ripartire con la Pistoia Abetone, un'altra classica ultramaratona. Non ho una grande condizione ma comunque ottengo un risultato dignitoso: 24° assoluto con un tempo intorno alle 4h 30'. E adesso il Tour Mont Blanc. Una corsa fantastica: 159 km con oltre ottomila metri di dislivello, ma la sfortuna si accanisce contro di me. Dopo pochi chilometri cado in uno dei pochi tratti di strada e mi infortunio al ginocchio. Stringo i denti e piango più per la rabbia che non per il dolore. Tanta preparazione sprecata. Resisto per circa 45 km e poi mi fermo è l'unica gara che non ho portato a termine.

2007. La scelta.

Avevo quasi deciso di mollare dopo il disastro dell'anno precedente. Ma dagli organizzatori della Libyan Challenge mi arriva un invito per correre la corsa alla quale avevo dovuto rinunciare l'anno prima. Nel frattempo ero a un bivio: o mi dedicavo alle corse su strada o a quelle "estreme". Loro mi aiutano a decidere. Il deserto diventerà il mio campo di gara. In Libia parto con la convinzione di essere all'ultima spiaggia. Non devo sbagliare gara. Ho bisogno di un buon risultato. Arrivo 8° al traguardo nella mia prima no stop. Con i piedi distrutti perché ho sbagliato il tipo di ghette. Un bel risultato.

2008. La gara perfetta.

Doppio Deserto. Gobi in Cina e Deserto Bianco in Egitto.

In Gobi la mia gara è strana, sicuramente condizionata da un nuovo infortunio al tibiale che mi impedisce di allenarmi negli ultimi due mesi. Decido di partire ugualmente: la voglia di affrontare un deserto diverso è tanta. Mi difendo bene nelle prime tre tappe su un terreno che scopro non essere il mio: sono 6° assoluto. Poi la scarsa preparazione mi penalizza, insomma scoppio durante la tappa lunga. Alla fine sono con grande delusione oltre il cinquantesimo posto. Una gara da dimenticare ma della quale fare tesoro per il futuro. Il futuro appena passato si chiama Sahara Race. Il Sahara lo conosco, la sabbia mi piace. E infatti mi supero: 3° al traguardo, dopo essere stato davanti a un mito come Dean Karnazes per ben tre tappe. Finalmente ho corso una gara perfetta.

2009. La vittoria.

Di nuovo la Sahara Race, dopo una disastrosa no-stop nel deserto dell'Hoggar in Algeria, dove la disorganizzazione e il mio non buono stato di forma, oltre a degli imprevisti pesantissimi disagi dovuti all'altitudine, mi hanno fatto raggiungere il traguardo in grande difficoltà anche se in modo quasi eroico.

Sto quasi pensando di chiudere così la mia carriera quando, anche sospinto da atleti e amici carissimi, e dagli sponsor, decido di riprovare con la Sahara Race. So più o meno chi saranno gli atleti da battere, parto per essere tra i primi 5. Non sono nello stato di forma dell'anno prima, quindi non mi faccio illusioni. Ma lo stato di forma arriva durante la gara, strepitoso. Vinco la Sahara Race 2009, primo italiano a vincere una gara di Racing The Planet, e proprio

quella che amo di più. Portare la bandiera italiana tra le Piramidi in parata d'onore tra due ali di folla acclamante è una delle emozioni più belle che potevo avere nella mia carriera di corridore. A 49 anni ho vinto una gara estrema internazionale di grande prestigio! Il 17 novembre mi arriva un plico con le congratulazioni del Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano e lo stendardo del Presidente. E' la coronazione di una carriera.

2010 La “Bianca Sfida”

Dopo la vittoria della Sahara race 2011 inizio l'anno alla grande. Non sono mai andato così forte. Anche con lo zaino riesco a tenere ritmi veramente impressionanti . L'obiettivo ad inizio anno è quello di preparare e tornare alla gobi march: Nel 2008 una serie di problemi legati ad infortuni lavoro e non ultimo un attacco influenzale che mi ha colpito in aereo la settimana precedente la gara mi hanno fatto ottenere un risultato deludente. Soprattutto la tappa lunga da sempre il mio punto di forza in quella occasione era stato un calvario. Purtroppo nel mese di maggio appena un mese prima dell'evento vengo investito da un'auto. Un mese di stop e addio Gobi March : sembra davvero una corsa stregata per me. In Novembre ho programmato un appuntamento che aspetto da anni: Antartica –Polo Sud. 250 km a tappe vivendo su una nave . In agosto nasce un progetto affascinante :legare alla partecipazione alla corsa al Polo sud la Polar Circle Marathon in Groenlandia, la maratona che si corre sul pack nel polo Nord. Sarò il primo uomo a correre ai due poli in meno di un mese. La Bianca Sfida si rivela un grande successo anche se soprattutto per la Polar Circle rimane qualche rimpianto sul risultato finale. Cmq sono due volte secondo. Sconfiggo il ghiaccio sconfiggo il freddo che mi è sempre stato nemico. Ho vinto una nuova sfida : la bianca sfida!!!

2011 Il Maestro

Dopo l'anno del freddo nella mia testa rimane il tarlo della Gobi March:. Ormai da più di un anno ho iniziato la carriera di allenatore a tempo pieno e questo mi lascia poco tempo per allenarmi , ma decido ugualmente di sfidare la corsa che mi ha quasi “ucciso” nel 2008. Parto con la convinzione di poter fare bene nonostante una preparazione non certo dedicata e completa. So che le prime tappe non saranno favorevoli alle mie caratteristiche ma nelle ultime due potrei recuperare o fare la differenza. Gli avversari sono bravi e soprattutto c'è un gruppo di ben 8 ,10 atleti di ottimo livello. Alla fine finisco terzo dopo aver affrontato temperature di 54 gradi e un'umidità incredibile. La seconda parte dell'anno sarà una sfida per Paolo allenatore. Nel mese di ottobre accompagno il Mister Running Desert Team a vincere la Sahara Race a squadre. E' un grande risultato come allenatore portare 3 inesperti corridori ad essere vincenti nel deserto. Dopo una battaglia bellissima con altri team presenti riusciamo ad essere la prima squadra italiana a vincere una corsa a squadre nel deserto . Un altro primato da aggiungere ai tanti del mio curriculum : L'anno si chiude con l'ultima sfida da allenatore. Portare 5 ragazze, madri e mogli, nessuna delle quali atleta, a finire la Marathon di New York. Un altro successo per il Maestro. ☺