

CORRIERE DELLA SERA



«Io ex sedentario ora runner alla prova dell'anno più difficile: il



«Da Londra a Tornavento in bicicletta in ricordo di



Riaprono malghe e strutture ricettive Alto Adige, paradiso per chi



La campionessa Paola Gianotti: «Troppi pericoli in bici, servono



Corriere a distanza ma tutti insieme La sfida di Gazzetta: 24 ore di



Il sindaco ultrarunner di Santhià: «Una borraccia premio ai



TESTIMONIANZA

«Io ex sedentario ora runner alla prova dell'anno più difficile: il 2020»



Il racconto di Manlio Gasparotto: «Nel 2006 ho cambiato vita e ho iniziato a correre. Tra alti e bassi sono arrivato a provare anche lo swimrun. Lottando sempre con il peso»



di Manlio Gasparotto



Ognuno di noi porta la sfida dentro di se: decidere di allenarsi vuol dire scendere a compressi con se stessi. Non è detto che si arrivi là dove le nostri ambizioni di vogliono ma certo iniziare ad allenarsi, per chi è sempre stato sedentario, vuole calarsi in un mondo nuovo: niente e nessuno può assicurare e risultati. Dipende. Da



Le **Newsletter** del Corriere, ogni giorno un nuovo appuntamento con l'informazione

Riceverai direttamente via mail la selezione delle notizie più importanti scelte dalle nostre redazioni.

ISCRIVITI



CORRIERE TV I PIÙ VISTI

noi. E una delle cose belle e emozionanti e provare discipline nuove che mettono alla prova fisico e testa in modo nuovo e diverso. Ecco la testimonianza dettagliata di un collega

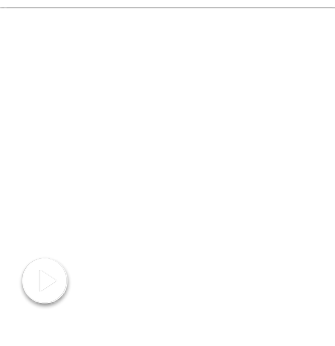
Nel 2006 ho cambiato vita, da sedentario quasi totale a runner. E che vita, mi sono divertito alla grande pur aumentando tantissimo le ore di lavoro, perché il blog (operazionegasparotto) si aggiungeva alla via del Manlio Gasparotto giornalista della Gazzetta dello sport: allenamento al mattino, dieta attenta e lavoro in redazione la sera, con il calcio sempre più spezzatino che ha portato tutti a finire il lavoro sempre attorno e dopo mezzanotte. Poi in 14 anni tante cose sono cambiate ma l'amore per la corsa è rimasto, come l'attenzione e la necessità di una dieta che contenesse in qualche modo la mia propensione a non tenere il peso – anche nonostante 80 chilometri di allenamenti e corse a settimana (numeri persi negli anni). Quel che non avrei mai pensato era invece la mia trasformazione 2020, anno che si presta molto ad aggiornamenti come per i software.

Swimrun

Da runner a boa umana, è successo. Non dovrei andarne orgoglioso, ma è stato anche divertente, a tratti, grazie alla pazienza incredibile (quasi come le capacità atletiche) di due nuovi amici. Ma è il caso di raccontare meglio le cose dall'inizio. Sono stato invitato a Mergozzo con alcuni colleghi e colleghe – che scrivono su giornali specializzati tra web e carta, ma anche su blog e profili social – per una bella avventura già «assaggiata» qualche anno fa. Si chiama swimrun, e come dice il nome non è altro che l'alternarsi di nuoto e corsa. Non come nel duathlon con frazioni fisse e separate ma miscelate e abbondanti. Quindi si corre, con la muta, si va in acqua, con le scarpe, si esce e si corre: una continua transizione, un metti e toglì gli occhialini... ma il resto... resta. Quindi muta indossata dall'inizio alla fine. Difficile? Più a scriverlo e raccontarlo che a farlo, come spiega a tutti Diego Novella, esperto della specialità. Provare è meglio che leggere e lui da anni a Mergozzo e in Italia organizza test e gare proprio perché la gente apprezzi un modo nuovo di allenarsi e divertirsi. Anni fa avevo una tendinite, quindi avevo rinviato il test. E anche stavolta non avrei dovuto cimentarmi, sono in pieno dimagrimento post lockdown (ho fatto visita medica ed esami scoprendo che la mia massa magra ha subito danni esagerati dallo stop mentre quella grassa aumentava come era facile immaginare).

La dieta basterà?

Sono a dieta, un'occasione che mi ha consentito di seguire una chetogenica piuttosto rigida e aggressiva, che sta dando risultati molto interessanti e mi insegna altro sugli stili di vita e le diete, per le quali vale sempre una sola regola: farle sempre e solo sotto controllo medico e ascoltare lo specialista in ogni suo consiglio/regola. Solo così funziona e solo così sarà una cosa breve. Non avrei dovuto, ma sono andato. Torniamo quindi a Mergozzo. Dove ero stato invitato per apprezzare, oltre alla specialità anche gli strumenti: gli occhialini e la muta marchiati Phelps (sì, il re del nuoto, Michael da anni firma e produce prodotti per il nuoto e lo sport: non avevo mai nuotato con tanto piacere per gli occhi, i suoi occhialini sono il meglio che io abbia mai indossato; sulla muta sospendo il giudizio per assenza di titoli) insieme alle scarpe Tempest Vivobarefoot con suola Michelin. Sì l'azienda che produce pneumatici da anni ha invaso il mondo delle scarpe da running: ha fatto anche fatica all'inizio, ma la suola che ho testato in questa scarpa davvero speciale – perché



RiGeneration Stem, le competenze del futuro passano da scien...



Bomba d'acqua a Palermo, il giorno dopo
Diretta video



Tar e Consiglio di Stato, ecco perché l'indipendenza dei giu...



Milanesiana 2020, le sfumature del diritto: dialogo con Mart...

realizzata proprio per correre e nuotare – ha un grip esagerato che sulle rocce mi dava una sicurezza straordinaria. Correre nel bosco (perché Carlo ci ha portati ovunque attorno al lago) è stato piacevole e divertente anche per me, che ho corso davvero poco...

La prova

Eccoci alla mattinata sportiva, alle mie piacevoli e lente due ore. Il programma era qualche centinaio di metri di corsa, poi un tuffo e una nuotata da 150 metri circa. Preso terra proprio davanti alla piazzetta di quello splendido paesino (dovete andare perché si sta benissimo e si mangia bene, anche stellati) rieccoci a correre in salita e poi nel bosco per qualche chilometro. Poca roba, poi di nuovo in acqua, dalla parte opposta alla partenza, per nuotare 900 metri abbondanti e riprendere a correre. Finale a nuoto, of course. Io? Nel primo tratto di nuoto ho bevuto mezzo lago scoprendo che il pull-boy consegnatoci prima del via doveva essere tenuto tra le gambe usando per muoverci solo le braccia... Ho preso terra dalla parte opposta grazie a Renato Dell'Oro, campione italiano 2019 della specialità. Lui si è occupato di me sin dall'inizio. E, come fossimo in montagna, in parete, abbiamo attraversato il lago di Mergozzo in cordata per poi correre raccontandoci vita, corsa, esperienze. Un compagno di viaggio sorridente e fortissimo, perché ha deciso che dovevo finire il mio giro e che nel tratto da 900 metri avrebbe nuotato lui, ecco perché da runner (scarsissimo) sono diventato invece una boa (anche di un certo livello): attaccato a un cordino sono stato trascinato mentre cercavo di rendermi utile nuotando dorso nella sua scia. E poi in quella di Diego che ha voluto dargli il cambio: atleti eccezionali, non credo sia facile nuotare per due nonostante la mia abile propensione parassita. È stato il primo appuntamento post lockdown, spero ne arrivino altri lungo la strada che mi farà tornare a correre prima o poi. A Torino stanno studiando la prima corsa post Covid – sarà una 5km cronometro notturna, nel parco Dora, speciale – non riuscirò a farla (perché solo ora ricomincio) ma sarò al via delle successive. La voglia di correre aumenta giorno dopo giorno, come la mia massa magra che mi aiuterà a farlo al meglio, ma questa è un'altra storia.

16 luglio 2020 (modifica il 16 luglio 2020 | 18:19)
© RIPRODUZIONE RISERVATA



La Scala, l'ultimo dei quattro concerti per ripartire con gl...



Corriere della Sera



Mi piace

Piace a 2,8 mln persone. [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

TI POTREBBERO INTERESSARE

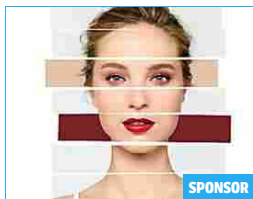
Raccomandato da |▶



Ho bisogno di adrenalina. Ho bisogno di Svizzera.
(SVIZZERA TURISMO)



Come ottenere un secondo reddito investendo 200€ su...
(MARKETS GUIDE)



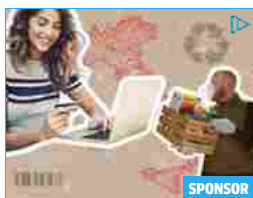
Scopri in 3 click il siero perfetto per la tua pelle
(CLARINS)



Con EcoBonus Peugeot fino a 9.000€ sulla gamma.
(PEUGEOT)



Consigli di stile e cura della barba per la fase 3
(GILLETTE)



L'e-commerce diventa quotidiano: come cambia
(VODAFONE)