

43° chilometro

GRINTA DA PROTAGONISTA

Daniele Palladino allunga ancora per lasciare le posizioni di rincalzo e mostrare tutto il suo valore DI GIULIANO ORLANDO

UN FIUME DI PAROLE E DI PASSI, SPARPAGLIATI SUL FILO delle sensazioni e dei progetti, del passato, del presente e del futuro. Niente male per un più che quarantenne in carriera ascensionale lungo la strada dei desideri. Daniele Palladino, nato a Modena, residente a Ca' de' Caroli, nel reggiano, portacolori dell'Atletica Scandiano, società a conduzione volontaria, nel senso più nobile del termine, è uscito dal guscio dell'anonimato suo malgrado.

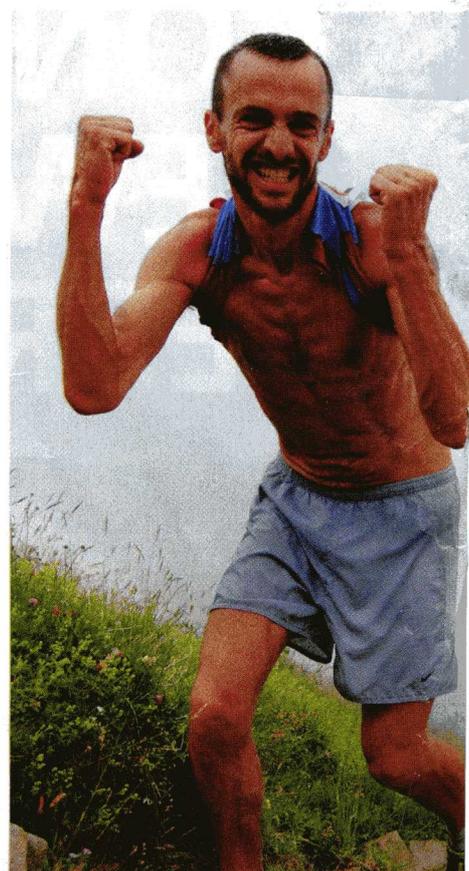
«Non sono mai stato un sedentario – chiarisce – ma fino al 2007 ero ben lontano dal pensiero di diventare un agonista sulle lunghe distanze. Il mezzo preferito, sia per andare al lavoro che per le gite domenicali era la bici. Al massimo andavo a fare trekking in montagna, la mia grande passione. Poi il solito amico mi convince a mettere le scarpe da jogging e provare. Una sensazione nuova, emozionante, scoprendo che il corpo ha risorse incredibili e ti consente traguardi che prima non mettevi nel conto. Ricordo che m'iscrissi alla Maratonina del Monte delle 3 Croci, gara collinare di 23 chilometri, senza la minima idea di cosa volesse significare la distanza. Arrivai al traguardo sorpreso di me stesso. Si era aperto un mondo. Appe-

na due settimane dopo ho "assaggiato" la prima maratona, quella di Reggio Emilia, ovvio, e da quel momento non mi sono più fermato. Un giochino troppo divertente per lasciarlo perdere».

PRIMATO ALLA NOVE COLLI

Quarantenne infaticabile, classe 1971, dopo aver disputato lo scorso maggio la 100 Km del Passatore in cui si è classificato terzo alle spalle dell'imprendibile Calcaterra e dell'altoatesino Achmuller, Daniele progetta un 2014 d'incredibili fatiche, qualcosa di epico. «Se è per questo nel 2012 ero arrivato secondo, ma, pur nella sua importanza, la classifica ha un valore relativo. A proposito di secondi posti, nel mio curriculum ne figurano un bel numero. Sono una specie di Toto Cotugno delle lunghe distanze, "argento" più volte alla Pistoia-Abetone e all'Ecomaraton del Chianti, per citarne altre, nella posizione di rincalzo anche nella recentissima Wings for Life di Verona».

«Con le debite eccezioni, ovviamente – continua il nostro –, vedi la Nove Colli di Cesenatico, classica 200 km in cui nel 2013 mi sono preso la soddisfazione di trionfare con tanto di primato assoluto (17:52'55"):



confesso che ci tenevo a vincere, visto che l'anno prima mi ero dovuto ritirare quando stavo andando alla grande. O vedi L'Eroica, 65 km sulle tracce della classica in bici, conquistata nel 2011 e 2012».

Un ritratto umano di Daniele Palladino?

«Sono una persona normalissima, solare e anche un po' ingenua. Per scelta ideale. Amo allenarmi da solo, lasciando scorrere i pensieri come fanno le gambe quando si muovono e macinano chilometri. Mi godo la natura e la famiglia. Il supporto ideale sono mia moglie Cinzia e nostro figlio Teo, di 12 anni. La prima è l'anello di congiunzione: mi segue e mi consiglia, è una presenza indispensabile. Insieme cerchiamo di non sbagliare nel ruolo di genitori. Il ragazzo ha già assaggiato il piacere di correre, ma la sua passione è l'hockey su pista, dove promette bene».

APPROCCIO MINIMALISTA

È vero che a volte usi abbigliamento un po' minimalista, come i sandali invece delle scarpe tradizionali? «Già, ma non per fare l'originale. Semmai sono un innovatore. Da anni uso scarpe o sandali inglesi leggerissimi, che s'ispirano a quelli degli indios Tarahumara che li usarono per primi, ritagliando strisce dai copertoni. Anche per l'abbigliamento mi basta il minimo».

BRACCATO DALLA CATCHER CAR

Palladino impegnato nella Wings for Life dello scorso 4 maggio: solo Giorgio Calcaterra ha percorso più chilometri di lui nell'edizione italiana. A destra, come terzo italiano, a Seregno nel 2012, ha dato il contributo decisivo per il titolo europeo e mondiale a squadre



Fai parte della Nazionale dei 100 km, una distanza importante, con più di una presenza ai Mondiali e agli Europei. Belle esperienze?
 «Ho fatto la mia prima in un Mondiale nel 2011 a Winschoten, in Olanda. Non ero convocato in azzurro, ma mi classificai secondo italiano assoluto dopo Calcatera. L'anno dopo, alla mia prima Nazionale vera, a Seregno, ho contribuito al doppio oro – mondiale ed europeo – a squadre: è stata la mia più bella soddisfazione in carriera. Anche per questa stagione dovrei essere convocato per i Mondiali di Doha, in Qatar, a fine novembre. Stuzzicante, ma mi hanno avvisato che il clima non è ideale per gli italiani.»

NO CARNE, SÌ PESCE

Come gestisci le tue giornate e la tua attività, in cui passi dai 100 km a gare anche molto più lunghe, da impegni a livello del mare fino all'alta montagna? «Ci riesco agevolmente perché ho un lavoro impegnativo ma che mi consente orari flessibili. Sono impiegato alla Tetra Pak, dove dal 1997 mi occupo di ricerca tecnologica, un settore affascinante. Ho anche la fortuna di usufruire di una palestra interna, che sfrutto alla grande. Da qualche tempo, poi, pratico lo yoga, non nel senso prettamente classico in verità, ma come terapia per le problematiche di chi corre. Ho risolto due situazioni che mi tormentavano da anni: la sciatica e i dolori alla schiena. Esercizi che svolgo a casa, oltre al nuoto in piscina, che consiglio a tutti. Per gli allenamenti di corsa mi va bene ogni orario. Da sempre privilegio le sensazioni e il pericolo, almeno nel mio caso, è di non esagerare, per non pagare il superallenamento. Mi è capita-

to lo scorso anno, preparando per settembre il Tor des Géants, considerato uno degli ultratrail più impegnativi al mondo. Una sola tappa che attraversa 34 comuni della Valle con i due parchi del Gran Paradiso e del Mont Avic, per raggiungere Courmayeur, dopo 330 km, con un dislivello di 24 km in positivo, toccando i 3.300 metri. Per l'occasione mi ero preparato al meglio, con allenamenti anche in



notturna, spostandomi a Pontresina, in Svizzera, e salendo sul Bernina per adattarmi all'altitudine. Purtroppo mi sono dovuto ritirare per problemi dipendenti dall'ipotermia.»

Come gestisci la tua alimentazione? «Da anni sono vegetariano, facendomi come unica concessione quella del pesce, che consumo regolarmente. Assumo molte fibre, proteine e carboidrati nella giusta quantità, senza esagerare. Ho la fortuna di avere la capacità di recuperare in fretta lo sforzo del dopo gara e di adattarmi alle diverse sollecitazioni. Nel maggio dello scorso anno, ho preso parte agli Europei sui 100 km, in Francia, a Belvès, in condizioni non certo ottimali, cioè con un pol-

paccio disastroso. Beh, nonostante l'inconveniente ho tenuto per tutta la gara, finendo in 7:33'29", non un gran tempo ma che mi ha permesso di essere il terzo italiano della squadra.»

SEMPRE PIÙ IN ALTO

I prossimi programmi? «Avrò un assaggio leggero a fine giugno con la Lavaredo Ultra Trail, a metà luglio con l'Ecomaraton del Ventasso e il 2 agosto con la Red Bull K3, da Susa a Rocciame-lone, 3.000 metri di dislivello da superare in 10 chilometri. Tutto agosto sarà poi dedicato agli allenamenti per essere al meglio alla riprova del Tor de Géants, nella prima settimana di settembre, una scommessa da non perdere. Alla fine di quel mese l'appuntamento che più mi affascina, trattandosi della mia prima volta. Parlo della Spartathlon, la mitica ultra da Atene a Sparta. Nell'occasione avrò al fianco un personaggio straordinario come Ivan Cu-

din, che questa corsa l'ha vinta due volte, una fortuna unica. Mi vengono i brividi solo a pensare ai 246 km da percorrere; so che sarà dura ma mi conosco e so che non mollerò tanto facilmente. Infine, come detto, potrei essere ai Mondiali dei 100 km di Doha, in Qatar, il 28 novembre.»

Detto francamente, sembra una follia...
 «Riflettendoci, ho pensato la stessa cosa. D'altronde sono alla ricerca dei miei limiti. Potrei saltare, ma potrei anche farcela. E sarebbe una grande vittoria personale. Ripeto: la classifica è un succedaneo che non mi emoziona, mentre la risposta del mio corpo e della mia testa, sono i giudici ai quali mi metto a disposizione.» **EW**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Arco Sport
 Alessandria

C.so Lamarmora, 35/39 - 15100 Alessandria
 0131 267830 - 0131 43226
 info@arcosport.net - www.arcosport.net



BROOKS

brooksrunning.it