

## Personaggio

ANDREA SCHIAVON

Sognando Pechino ha stabilito il record italiano nella 50km

**P**er lui lo sport è un lascia-o-raddoppia. Sei stanco, svuotato? Molla tutto, cambia aria. Ti senti bene, motivato? Moltiplica i chilometri e cancella ogni limite. È così che Alex Schwazer sbrana i record, l'ultimo domenica scorsa, nella 50 km che assegnava il titolo italiano di marcia. Tre anni fa questa distanza la copriva in poco più di 4 ore, adesso l'ha fatto in 3h36'04" nuovo primato italiano e quarto tempo al mondo all-time, a soli 17 secondi dal record dell'australiano Nathan Deakes.

Quasi 25 minuti di miglioramento, grazie a migliaia di chilometri di allenamento, ma anche ad una psicologa. Così in quella capitale del bicarbonato che è Rosignano Solvay, a due passi da Livorno, Schwazer ha digerito l'ovosodo che non gli andava né su né giù dall'estate scorsa, quando si era ritirato agli Europei di Göteborg.

A 22 anni Alex è già alla sua quarta o quinta vita sportiva, tante sono le volte che ha deciso di deviare il percorso. Nella prima vita era un ragazzino che, come tanti altoatesini, si dava da fare su un campo da hockey, meritandosi un posto nella nazionale giovanile.

Nella seconda vita era un marciatore, ma quando i risultati non l'hanno soddisfatto ha deciso che era meglio dedicarsi ad altro. È salito in bicicletta e per un anno (nel 2003) ha fatto il ciclista dilettante alla corte di Bruno Leali. A quel punto è intervenuto Sandro Damila-

**3**  
Mila

chilometri percorsi in allenamento da Schwazer dal 30 ottobre al 10 febbraio

**28**

Pulsazioni

Il battito cardiaco a riposo. In gara si mantiene tra 145 e 150 pulsazioni al minuto



**17**

Secondi

Lo separano dal record mondiale dell'australiano Nathan Deakes (3h35'47")

**24**

Minuti

Dal febbraio 2004 a oggi ha migliorato di 24'47" il proprio record sui 50 km

# La lunga marcia del robot Schwazer

no che, oltre ad essere fratello del Maurizio olimpionico, è uno dei punti di riferimento tecnici della marcia italiana. «Un talento così è il sogno di ogni allenatore. Non poteva andare sprecato. Gli ho detto che se tornava ad allenarsi sul serio sarebbe diventato il primo uomo a scendere sotto le 3h35' sui 50 km. Tre anni fa sembrava fantascienza, adesso ci siamo quasi» racconta il coach di Scarnafigi. Talento naturale o campione costruito con gli allenamenti? Di ragazzi che possono vantare una frequenza cardiaca di 28 battiti al minuto a riposo non ce ne sono

### LA PSICOLOGA

Sedute via webcam due volte alla settimana per scomporre il percorso

### Passato da ciclista

A 18 anni era stufo dell'atletica

È nato a Vipiteno (Bolzano) il 26-12-1984; è alto 1.85 e pesa 73kg. Società: Carabinieri Bologna Allenatore: Sandro Damilano. Presenze in nazionale: 3. Risiede in Alto Adige, a Calice. Ha cominciato con l'atletica a 15 anni, facendo mezzofondo, alla marcia è passato negli allievi. A 18 anni ha sofferto una crisi di rigetto e si è buttato sul ciclismo. Dietro l'insistenza di Damilano è ritornato alla marcia.

tanti, ma non ci sono neanche molti aspiranti campioni che la settimana prima di Natale si sobbarcano 265 km. È nato così Alex IV, quello che nel 2003 da debuttante si è preso il bronzo ai Mondiali, unica medaglia italiana a Helsinki.

Non era però l'ultima versione del carabiniere di Kalch (Calice), una frazione a 7 km da Vipiteno e a 20 dal confine austriaco. Prima di arrivare alla gara-record di domenica c'è stato il ritiro agli Europei di Göteborg, quando era nel gruppo di testa. Una delusione tremenda, così forte che oggi Alex la definisce «la miglior cosa che potesse capitarmi». Perché rientrando dalla Svezia Schwazer ha pensato di lasciare e ha deciso di rad-

doppiare. Dal 30 ottobre si è chiuso in ritiro nel centro tecnico di Saluzzo, tornando a casa solo per due settimane in tre mesi e mezzo e macinando 3.000 km. Intorno a lui è stato costruito un team: dietologo, osteopata, dietologo e anche una psicologa, per evitare che black-out come quello di Göteborg si ripetano. Niente sedute da strizzacervelli sul lettino: per conciliare allenamenti e preparazione mentale, un paio di volte alla settimana Alex si collega via webcam con la dottoressa Marisa Muzio. Insieme a lei l'azzurro ha scomposto i 50 km. «Ho imparato a non disperdere troppe energie nervose durante la gara». E ci è riuscito se si guarda ai passaggi con cui ha chiuso la gara-record: ultimi 10 km in 41'25" e i 5 km finali in 20'20".

Numeri che Alex nemmeno guarda, lui che in gara copre con il nastro adesivo il cronometro e si concentra sulla frequenza cardiaca, senza badare a intermedi e proiezioni. Lo fa perché preferisce controllare i giri del proprio personale motore. O forse, a voler vedere la marcia in maniera più romantica, perché il tacco-e-punta è soprattutto una questione di cuore.