



## SALUTE E BENESSERE

# Allenarsi nello sport e nella vita Passo dopo passo verso la meta!

Lo scorso mese di ottobre, i numerosi partecipanti alla serata «PerCorrere Una Vita Sana», che si è svolta alla sala della Sopraceinerina di Locarno, hanno avuto l'opportunità di incontrare Pietro Mennea, leggendario sprinter italiano che per 17 anni ha mantenuto il record del mondo sui 200 m, stabilito nel 1979 a Città del Messico con un tempo di 19"72. Abbiamo chiesto agli organizzatori Fausto Bigolin e Claudio Luraschi di raccontarci l'incontro con questo personaggio.

### Perché incontrare Pietro Mennea a PerCorrere Una Vita Sana?

Perché è una persona eccellente che ha sviluppato capacità importanti. Una persona che ha stabilito un record del mondo che è durato ben 17 anni (tuttora record europeo ndr). Come ha ricordato durante l'incontro, all'inizio dell'attività agonistica pesava 68 kg e alla fine, dopo vent'anni, ne pesava 69,5. Praticamente è arrivato uguale a come è partito: questo significa che il record è tutto suo! Mennea ricorda con giusto orgoglio che molti considerano tuttora il suo record... quello vero. Questa performance, con tutte le altre, è segno di continuità, d'impegno: di una vita sana appunto.

### È vero che molti credevano non potesse eccellere in questa disciplina?

È proprio così!. Alla serata, Mennea ha ricordato che non era un «predestinato», non aveva cioè dei numeri particolari che lasciassero presagire quello che sarebbe accaduto. Anzi, dicevano perfino che non aveva le caratteristiche giuste per fare lo sprinter...

### Eppure un giorno è successo qualcosa d'importante...

È vero. Un giorno, dentro di lui qualcosa fece «click». Vide il successo di Tommy Smith



Claudio Luraschi, Pietro Mennea e Fausto Bigolin alla fine del secondo convegno PerCorrere Una Vita Sana del 20 ottobre 2007.

sui 200 metri e ne fu ispirato. Era il 1968, aveva appena 16 anni ed evidentemente, in quel momento, non aveva sovrastrutture, non si poneva limiti. Non aveva paura di so-



Pietro Paolo Mennea, la «freccia del Sud» è nato a Barletta il 28 giugno del 1952. La sua carriera è durata ben 5 Olimpiadi: Monaco 1972, Montreal 1976, Mosca 1980, Los Angeles 1984, Seul 1988. Ha preso inoltre parte a Mondiali, Europei, Giochi del Mediterraneo e Universiadi correndo in totale 528 gare (419 individuali e 109 di staffetta) con 52 presenze in nazionale.

gnare, di immaginare, per esempio, di raggiungere gli stessi traguardi di Smith. Questo sogno lo accompagnò per tutto l'arco della sua attività agonistica e piano piano, passo dopo passo, corsa dopo corsa, divenne realtà. Mennea conserva tuttora dentro di sé questa parte emotiva, questo sogno. Terminata l'attività agonistica si è laureato in giurisprudenza, in scienze politiche, in scienze motorie e lettere. È avvocato in ambito civilistico, docente universitario, dottore commercialista, agente di calciatori, manager sportivo. Inoltre è stato deputato al parlamento europeo (con mansioni tecniche) ed è autore di numerosi libri: insomma, una persona in continuo movimento...

### È una persona molto ambiziosa?

Per fare ciò che ha fatto e quello che continua a fare, deve avere una grandissima aspirazione al miglioramento. Quando gli abbiamo chiesto cosa avrebbe voluto cambiare se fosse potuto tornare indietro, ha risposto che avrebbe fatto esattamente le stesse cose, con un'unica differenza: si sarebbe impegnato 10 volte tanto! Pensa che in 20 anni di attività non ha mai avuto strappi. Questa informazione è molto interessante, perché indica che ha scoperto l'idea di disciplina per la sua vita, ha visto cioè il reale vantaggio di seguire un allenamento e un allenatore al quale ha dato totale fiducia.

### So che il primo iscritto a questa seconda edizione del vostro progetto di allenamento è proprio Mennea...

Certo, abbiamo partecipanti illustri: la scorsa volta Stefano Baldini e questa volta Pietro Mennea. Ovviamente è un'iscrizione simbolica perché vive a Roma, ma comunque è significativa. Alla serata gli abbiamo regalato una maglia di «Percorrere Una Vita Sana», che ha prontamente messo all'asta su ebay per beneficenza a favore della sua fondazione. Insomma è rimasto l'uomo più veloce del mondo!

Luca Dadò

### Gli obiettivi di PerCorrere Una Vita Sana

- Promuovere il benessere globale attraverso un approccio innovativo alla salute;
- Creare ambienti e contesti stimolanti e coinvolgenti;
- Sensibilizzare e allenare la popolazione a concetti teorici e pratici di prevenzione e benessere;
- Coinvolgere privati, sportivi e gruppi aziendali in un programma entusiasmante di allenamento ricco di stimoli formativo-educativi;
- Migliorare la consapevolezza individuale e sociale dell'importanza della salute globale, per ritrovare il naturale piacere di muoversi, di comunicare e di vivere intensamente.

www.percorrereunavitasana.ch

Maggiori informazioni: 091/730.90.23 info@ora.ch



- Ottimo per dolori a:
  - - SCHIENA,
  - - GAMBE,
  - - GINOCCHIA.
- Risolve problemi di circolazione.
- Tonifica e rassoda.

Belotti Moda & Sport

Locarno — Tel. 091 751 66 02 — www.belottisport.ch