

CON LA FORZA DELLE BRACCIA E DELLA MENTE

di Marco Marando

È una calda giornata di Settembre quando l'amico Carlo, che come me fa parte dell'Associazione Ciclismo in Rosa e che da qualche anno si è appassionato al Paraciclismo, mi chiama dalla Brianza per chiedermi se la domenica successiva avrei potuto prendere il suo posto come fotografo alla penultima tappa del **Giro d'Italia Handbike**. "Gareggiano oltretutto nella tua città, Livorno, e mi faresti un grosso favore". Cado dalle nuvole, riconosco la mia ignoranza e la mia disattenzione in merito a questa tipologia di sport. A pensarci bene non è proprio una novità per me, dato che anni addietro ho seguito qualche volta un amico trentino, Aldo, che a seguito di un grave incidente di sci si era ritrovato sulla sedia a rotelle. E mai domo si era cimentato in diversi sport sfoggiando una grinta non comune: pallacanestro, atletica, scherma, discipline in cui, forse più di altre, aveva dato il meglio di sé. Sulle prime tifavo per lui, ma piano piano mi sono accorto di sentirmi umanamente vicino anche ai suoi avversari, tenaci guerrieri in cerca di una rivale sul fato avverso, ma tutti facenti parte di un'unica grande famiglia.

Così, domenica 18 Settembre 2022, ho raggiunto il lungomare della mia città e in breve mi sono portato

[1] Livorno. Partenza della penultima tappa del Giro d'Italia Handbike 2022



[3]

[2]

...“MAI MOLLARE”! I CONCETTI DI ALEX SONO CHIARI: “BISOGNA LASCIARSI ALLE SPALLE IL PASSATO E RIPARTIRE DA CIÒ CHE È RIMASTO”

[4]

[2] È una calda e luminosa domenica di settembre e sul lungomare di Livorno si cimentano i concorrenti del Giro d'Italia Handbike

[3] Il campione d'Italia Mirko Testa subito in avanti nel drappello dei più forti, prima di sferrare l'allungo che gli consentirà di aggiudicarsi la tappa livornese

[4] Marco Marando con il campione nazionale Mirko Testa: qualche mese più tardi, ad Agosto 2023, conquisterà in Scozia il Titolo Mondiale in categoria H 3

nella zona di partenza, posta in località Barriera Regina Margherita; era questo il luogo in cui, sul finire del XX secolo, venivano controllate le merci in entrata e in uscita dalla parte orientale della città. Impossibile sbagliare: i cicli speciali ed i concorrenti suddivisi per categorie erano già allineati

sotto lo striscione della XII Edizione del Giro d'Italia. Nei pressi, giudici di gara, fotografi accreditati, le miss e gli accompagnatori dei concorrenti in un modo o nell'altro erano al lavoro, mentre una nutrita schiera di persone si era soffermata ed attendeva l'avvio della gara, che consisteva in alcuni giri del percorso prescelto, poco più di 4 Km, in parte sul lungomare e in parte attorno all'Ippodromo. E' stata un'esperienza nuova per me ed è servita per guardare più da vicino questa disciplina fino a quel momento osservata solo distrattamente.

Facciamo allora un po' di chiarezza per definire meglio questo sport la cui introduzione nel circuito mondiale è recente. La prima federazione europea venne fondata in Belgio nel 2001, mentre bisogna attendere le Olimpiadi di Atene (2004) per avere un riconoscimento ancora più ampio. In questa disciplina gli atleti gareggiano divisi

per categorie, a seconda del tipo e del grado di disabilità. L'importanza della nascita e della diffusione di questo sport va ben oltre il concetto di praticare attività fisica fine a se stessa, che se porta benefici per qualsiasi normodotato lo farà assai di più per una persona che ad un certo punto della sua vita, per cause genetiche o più frequentemente per le conseguenze di un incidente stradale, di lavoro o di sport, si è ritrovata a dover convivere con una disabilità fisica o sensoriale. I numeri della disabilità in Italia sono importanti e reclamano massima attenzione per una categoria che rischia di rinchiudersi in casa se non si interviene con efficacia sul problema. C'è bisogno di un messaggero credibile che sappia indicare la via maestra nel rispetto della dignità umana. Gare e manifestazioni internazionali possono venire in aiuto per sensibilizzare la popolazione e per comunicare a quanti abbiano un familiare disa-

bile che esiste la possibilità concreta di praticare un'attività motoria alternativa, capace di aprire un nuovo importante capitolo della loro vita. In questa ottica può recitare un ruolo importante il **Giro d'Italia Handbike**, grazie ad una penetrazione capillare nelle maglie del territorio e con l'offerta della versione paralimpica dello sport delle due ruote, che in questa particolare forma si avvale di una bicicletta modificata: questo attrezzo è composto da tre ruote, una davanti e due dietro, azionate da una coppia di manovelle messe in movimento dalla forza delle braccia. Quelle da competizione, a seconda del grado di handicap, si possono guidare stando sdraiati, oppure in posizione inginocchiati. E' uno sport che trae la spinta sia da una forma di rivalsa psicologica, sia da una carica agonistica non indifferente; un'attività che porta necessariamente a lottare con se stessi per superare i propri limiti e quindi può

costituire un insegnamento per coloro che sono portati più facilmente ad abbattersi, non solo nello status della disabilità. Quando seguivo le gare di scherma del mio amico Aldo, notai in lui e nei suoi avversari-amici una voglia di superarsi che io fino ad allora ignoravo, quasi una rabbia interiore che non alberga certamente in chi non ha avuto a che fare con problematiche così importanti. Impegnarsi in uno sport è sempre molto utile perché la vita da atleta educa la mente e lo spirito, pone dei limiti da superare mettendo in campo tutta la determinazione possibile. Nello stesso tempo si instaura un'amicizia forte con gli avversari, con i compagni di questa nuova avventura che il fato ha posto di fronte. Nello specifico, le handbike sono riservate ai disabili in sedia a rotelle e in base al grado di handicap si suddividono in 5 categorie: H 1 (corrispondente alla perdita funzionale più severa), H 2, H 3, H 4 e

H 5. Ci sono poi altre forme di disabilità, a cominciare dai non vedenti che gareggiano in tandem con un pilota vedente e che per primi hanno partecipato alle Paralimpiadi di Seul (1988). Le gare di handbike prevedono prove sprint, di inseguimento individuale, a cronometro di mille metri, sia individuali che a squadre. Alla **Due Giorni del Mare Paraciclismo** (Marina di Massa), del 15-16 Aprile 2023, tradizionale appuntamento internazionale che si svolge lungo il litorale incorniciato dai bei profili delle Alpi Apuane, i coriacei atleti provenienti da diverse parti del mondo, si sono misurati in queste prove dando prova di abilità, preparazione fisica e grande determinazione. Mi sono avvicinato da poco a questo sport e nel guardarmi intorno prima e dopo una gara ho avuto modo di conoscere a Massa il bergamasco Mirko Testa, che nel 2018, in seguito ad un grave incidente di motocross, subisce una lesione a



[5]



[6]

livello spinale e viene ricoverato in un centro specializzato; durante i sette mesi della riabilitazione scopre la possibilità di ripartire con l'handbike, con la quale entra subito in sintonia. In maglia tricolore nel 2022 a Livorno, quando si è aggiudicato la penultima tappa del Giro d'Italia, un mese prima era salito due volte sul podio del Campionato Mondiale in Canada, dove si era aggiudicato la medaglia di bronzo nella gara a cronometro e quella d'argento nella prova in linea; nel 2023 è partito subito forte, incorniciando una grande annata e andando poi a conquistare in Scozia, al Campionato Mondiale, il titolo mondiale in categoria H 3. I sogni di Mirko per il 2024 sono innanzitutto le Paralimpiadi, che si svolgeranno a Parigi, e il successivo Mondiale a Zurigo.

A Massa ho incontrato anche Claudia Cretti, la sfortunata ciclista andata in coma dopo una rovinosa caduta al Giro Donne 2017, che ha tenuto per giorni, col fiato sospeso, milioni di appassionati delle due ruote e gente comune. Giorno dopo giorno, con mille sacrifici suoi e di tutta la famiglia, nel 2019 è tornata a correre nel Paraciclismo; la sua crescita si è concretizzata in un grande 2023, quando ha prima conquistato due



[7]

medaglie d'argento e una di bronzo ai Mondiali su Pista di Glasgow e ha poi replicato con le belle performances agli Europei su strada di Rotterdam dove l'atleta bergamasca ha conquistato l'argento nella gara in linea e il bronzo in quella a cronometro. Un'annata memorabile, che fa ben sperare per il futuro.

Ci sono persone che hanno contribuito con il loro credo ed il loro operato a modificare, migliorandolo, un determinato capitolo della storia. La mia scelta è caduta su un medico e su uno sportivo, l'operato dei quali ha profondamente inciso sulle problematiche della disabilità, che non va subito passivamente, ma deve poter diventare una ripartenza. Lo sport come metodo principale di terapia nelle persone disabili si deve agli studi del neurologo e dirigente sportivo tedesco, poi naturalizzato inglese nel 1939, Ludwig Guttmann, che già nel dopoguerra si era occupato degli ex soldati affetti da gravi lesioni spinali. Con questo metodo alternativo di cura, il neo chirurgo di-



[9]



[8]

[5] *Accompagnati a debita distanza dalla Scorta Tecnica, altri atleti si danno battaglia*

[6] *Katia Aere impegnata nella Categoria H 5. L'atleta friulana si è poi aggiudicata, ad Ottobre, la classifica del Giro Handbike 2023*

[7] *Katia Aere complimentata affettuosamente dopo la gara dal marito e presidente della Polisportiva Trivium, Giuseppe Rossi*

[8] *La concitazione consente solo una fugace occhiata sul bel mare azzurro e sulla vicina isola di Gorgona*

mostrò quanto importante fosse la pratica dello sport nella disabilità, perché oltre ad avere benefici dal punto di vista fisico, agiva sul morale della persona restituendole la dignità e le aspettative nella vita di tutti i giorni.

In tempi più recenti come non citare Alex Zanardi, ex pilota di automobilismo, poi atleta di paraciclismo, un esempio nella lotta contro i limiti



[10]

imposti dalla disabilità e un motivatore che non ha eguali: la sua voglia di vivere è un concentrato di caparbietà che si traduce nel motto "Mai mollare"! I concetti di Alex sono chiari: "bisogna lasciarsi alle spalle il passato e ripartire da ciò che è rimasto": può sembrare una cosa ardua da realizzare, ma è l'unica percorribile. Zanardi non si ferma però a queste considerazioni che possono apparire agli occhi degli scettici semplici elucubrazioni filosofiche: nel 2017 vara l'ambizioso progetto "Obiettivo 3", che mira ad avviare allo



[11]



[12]

**...OGNI
CONCORRENTE HA
UNA SUA STORIA
CHE MERITA DI
ESSERE ASCOLTATA
PER LA GRANDE
FORZA INTERIORE
CHE TRASMETTE....**

sport un numero sempre maggiore di persone affette da disabilità, dalla più leggera alla più grave; ad esse viene fornita sia l'attrezzatura in comodato gratuito, sia i coach necessari per la guida tecnica e la conseguente crescita dell'atleta che è in loro e che dovrà sbocciare per provare a "scrivere" un capitolo nuovo della propria esistenza. Ogni concorrente ha una sua storia che è meritevole di essere ascoltata per la grande forza interiore che trasmette. Tra queste mi ha molto colpito quella di Katia Aere, friulana di Spilimbergo, che gareggia in categoria H 5. Ex atleta di atletica leggera, ad un certo punto della sua vita deve fare i conti con un'improvvisa malattia autoimmune:

■

[9] *Marina di Massa. Un passaggio della corsa con i concorrenti ancora ben riuniti: con il n. 33 è il campione d'Italia Mirko Testa*

[10] *Il saluto più bello a fine gara: l'incontro con il proprio cagnolino*

[11] *Claudia Cretti al via della prova riservata alla categoria C 5, vinta con grande autorità*

[12] *Marco Marando con la campionessa di paraciclismo Claudia Cretti che, ai Campionati Mondiali di Glasgow 2023, conquisterà la medaglia di bronzo nell'Inseguimento su pista in categoria C 5*

le salva la vita l'idrochinesiterapia (riabilitazione in piscina), ma per applicarsi deve vincere la giovanile fobia dell'acqua. È l'inizio di un percorso incredibile che la porterà a vincere, dopo aver imparato a nuotare all'età di 40 anni, ben 28 titoli italiani in vasca! L'incontro con Alex Zanardi nel 2018 le fornisce poi un'ulteriore spinta e decide di sperimentare l'handbike: ben presto anche per la nuova disciplina sportiva si aprono le porte della Nazionale: sulle ali dell'entusiasmo si supera e va a conquistare la medaglia di bronzo nella corsa in linea alle Paralimpiadi di Tokio nel 2021. Da questo momento in poi è un crescendo di risultati di prestigio in gare internazionali, a cui va aggiunta la vittoria al Giro d'Italia Handbike 2023. La terapia riabilitativa in piscina ha compiuto una specie di miracolo perché è andata a riprendersi l'atleta che è in lei: mai doma si applica con grande caparbietà in entrambe le discipline sportive e a Novembre 2023, al 1° Campionato del Mondo di apnea e nuoto pinnato per disabili a Lignano Sabbiadoro, ottiene in maglia azzurra il record di 8 ori e 1 argento individuali. E pensare che non voleva avvicinarsi all'acqua!