

VareseNews

55 anni e non sentirli: «Vado a fare le finali di triathlon alle Hawaii»

Pubblicato: Venerdì 23 Settembre 2016



Quando i medici gli hanno detto «Non puoi più correre così tanto, sei all'ultimo treno di gomme» la risposta di **Giuseppe Pez** è stata semplice: «Correrò di meno, passo al triathlon». Il **55enne di Busto Arsizio** ci ha creduto così tanto che il 23 ottobre sarà a **Maui** per le finali di categoria.

«Non voglio convincere nessuno che quello che faccio sia la cosa più bella del mondo, ma credo in quello che faccio, e ci credo fermamente – racconta mentre conta i giorni alla partenza – Sono appassionato di sport da sempre. Da ragazzo giocavo a basket, con il passare del tempo mi sono dedicato alla mountain bike e poi alla corsa su strada e fuori strada (Trail run per gli esperti) tenendomi sempre il nuoto come sport di allenamento per la resistenza»

Una passione per lo sport così grande da non fermarsi nemmeno davanti ad un ginocchio che gli ha causato diversi problemi: «Ma se mi ha limitato e condizionato, tuttavia mi ha anche spronato a dare sempre il meglio di me stesso. Fino a qualche anno fa la mia passione si era concentrata sul Trail running; bellissima disciplina fra corse in natura, boschi, salite e discese, paesaggi mozzafiato e nessun assillo del cronometro o del Gps. Poi due anni fa l'ennesimo trauma al ginocchio. Diagnosi: rottura del legamento crociato (tra l'altro, fatto già accaduto anni prima). Mi sono sentito dire che questo era l'ultimo intervento fattibile e che avrei dovuto limitare parecchio l'usura delle articolazioni causata dalla corsa. Il medico fu categorico e mi disse: "Hai a disposizione un treno di gomme. Se fai troppi km in un anno, le gomme le consumi subito. Se ne fai un po' meno le gomme ti durano qualche anno in

più”».

Giuseppe non è il tipo che si arrende e **ha messo in campo una particolare capacità che è la resilienza**. In psicologia, è la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.

«Ho pensato allora: “Ok, non puoi più solo correre? E allora prova a vedere se riesci a mettere insieme tutti gli sport che ami! Prova a fare triathlon!». E quindi ha messo insieme il nuoto, la mountain bike ed il trail. All’alba dei 55 anni è entrato a far parte della categoria 55-59 anni e ha cercato quindi una gara che potesse essere alla sua portata con un unico obiettivo: salire sul podio (di categoria ovviamente)!

Tra le varie possibilità offerte sul web ha visto che in Grecia, precisamente a Vouliagmeni (20km da Atene) si correva ad inizio maggio una gara XTerra Greece, che faceva parte di un circuito mondiale di gare di triathlon “off road” che si effettuano in tutto il mondo. La gara combina una frazione di nuoto di 1.5 km, 30 km di mountain bike con percorsi equivalenti a quelli tipici delle gare di questa disciplina, e una frazione di corsa di circa 10 km in sentieri sterrati che presentano dislivelli di una certa rilevanza, proprio come un Trail.

Le discipline, la distanza, il contesto (mare greco) tutto collimava con le volontà e le aspettative di Giuseppe. Ha svolto una preparazione che è durata per 4-5 mesi, alternando gli allenamenti delle tre discipline. Come? «Nuotavo in pausa pranzo, pedalavo all’imbrunire e nel weekend con un gruppo di amici, correvo in solitaria al mattino presto. Per rinforzare il mio fisico, renderlo più resistente, potente ed agile mi sono iscritto al box di Crossfit di Gallarate dove ho trovato Davide e Paola, preparatori esperti, che mi hanno aiutato e completato la preparazione.

Alla fine il risultato ottenuto in Grecia è stato quello desiderato: 2° di categoria. E quindi... podio». Con questo risultato si è qualificato per la finale del Campionato del Mondo XTerra, che si terrà a Maui (Hawaii) il 23 ottobre 2016.

La partecipazione è limitata a soli 850 atleti, che rappresentano i migliori dilettanti e atleti professionisti XTerra provenienti da tutto il mondo. Giuseppe dovrà vedersela con la cinquantina che fanno parte della sua categoria e per portare il nome di Busto Arsizio anche alla Hawaii ha intensificato gli sforzi e gli allenamenti per raggiungere il suo obiettivo. In famiglia, moglie e figlie, hanno capito che sta realizzando un sogno e lo incitano a dare sempre il meglio: «Il grazie più grande va proprio a loro. Sono la mia squadra. Anche per questa gara mi sono dato un obiettivo che non voglio svelare (lo sanno solo alcuni amici) – conclude Giuseppe – certo la concorrenza è mondiale, l’obiettivo è ambizioso, ma penso di potercela fare».

Gli **sponsor** che hanno accolto positivamente la sua “avventura” che vuole ringraziare il “Pez”: «Si tratta di Professional Nutrition negozio di integratori professionali che mi ha fornito prodotti ed informazioni alimentari molto utili, dell’associazione Telefono Amico di Busto Arsizio con cui ho collaborato come volontario, del poliambulatorio specialistico Emmedielle di una cara amica, di Banca Generali dove lavoro, di BCS che fornisce servizi informatici alla mia banca, oltre al già citato Crossfit Gallarate».

Orlando Mastrillo

orlando.mastrillo@varesenews.it

