

Così Mario ha domato il deserto

Pubblicato: Martedì 18 Aprile 2017



Mario Paonessa ce l'ha fatta: non solo ha portato a termine nel deserto del Marocco – pochi giorni fa – la celebre “**Marathon des Sables**” – ma ha anche centrato un obiettivo prezioso, delineato man mano che i suoi allenamenti stavano procedendo: quello di concludere la gara marocchina **intorno alla 50a posizione**.

Paonessa, **47enne di Lavena Ponte Tresa**, tesserato dall’**Atletica Verbano** e supportato da **alcuni sponsor del territorio** (a partire da **Eolo**), ha terminato al **52° posto** (in 28 ore, 40’09”) su oltre mille classificati e **1.300 partenti**, prendendosi il lusso di coronare un sogno al termine degli oltre **240 chilometri** di percorso tra dune, piste di terra battuta, salite tra le rocce e via dicendo. Il tutto con **35/38°** di temperatura e la necessità dell’**autosufficienza alimentare**: tutto il cibo doveva essere nello zaino dei partecipanti fin dal primo passo di corsa.

Mario, prima di tutto ci racconti le sue sensazioni a corsa conclusa.

«È stata un’esperienza fantastica. È già un successo portarla a termine in queste condizioni; concluderla in 52a posizione, 20° di categoria e 4° degli italiani a una manciata di minuti da un “guru” come Marco Olmo è qualcosa di incredibile».

Lei era alla seconda partecipazione: rispetto a quella precedente come si è preparato?

«Mi sono allenato in maniera più mirata. La volta scorsa, due anni fa, ero andato alla MDS da autodidatta: ero partito con uno zaino da 13 chili circa, per far fronte a ogni necessità. Stavolta mi sono preparato al meglio, con un allenatore – Paolo Barghini – che mi ha seguito da settembre con tabelle,

consigli e suggerimenti. Avevo uno zaino di circa 8 chili, e vi assicuro che basta qualche etto in meno a fare la differenza. Ci siamo accostati alla gara con l'obiettivo di entrare tra i primi 100, ma durante gli ultimi allenamenti abbiamo capito che potevamo arrivare nei 50 di testa. Il 52° posto è una gran soddisfazione».



Qual è stato il momento più complicato?

«La prima tappa, di “appena” 36 chilometri. Sarà stato l'ambientamento oppure l'euforia per iniziare l'avventura, ma dopo una partenza a ritmi sostenuti sul terreno duro, sono andato in crisi sulle dune. Poco male: sapevo di avere tanta strada davanti a me, e nei giorni successivi ho recuperato posizioni».

Lei non era il solo varesotto al via.

«Esatto: alla MDS ho incontrato Romolo Riboldi, malnatese, che a 66 anni ha voluto esordire in una prova del genere (972° in classifica ndr). Abbiamo condiviso la tenda, ci siamo conosciuti: si è rivelato una persona straordinaria, che dopo aver salito alcuni “8mila” si è misurato con una gara nel deserto. Conoscere persone come lui, o come Marco Olmo che ho già citato e che ho avuto l'onore di affiancare spesso durante il percorso, sono state per me soddisfazioni ulteriori».

Qual è stato il suo calendario agonistico fino alla MDS?

«Quando mi dò obiettivi di questo tipo, sono costretto a sacrificare la stagione “locale”. Quest'anno ho dovuto rinunciare a diverse gare a cui avrei voluto partecipare perché alla domenica ho dovuto effettuare allenamenti lunghi, da 4 o 5 ore, in previsione del Marocco».

Come riprenderà, invece, la sua stagione 2017?

«Potrei rientrare già nel trittico organizzato nei prossimi giorni in provincia, l'Eolo Running Grand Prix di corsa in montagna. Magari parteciperò senza darmi obiettivi, anche se poi in corsa si pensa sempre ad andare bene. In alternativa potrei andare alla “50 chilometri di Romagna” su strada: deciderò nei prossimi giorni. E poi ci sarebbe un obiettivo ulteriore...».

Diciamolo.

«La mia compagna, [Chicca Gogna](#), sta migliorando le sue prestazioni sulla maratona e vuole infrangere

il muro delle tre ore entro l'autunno. Io su questa distanza ho un personale ormai datato di 2h42?, ottenuto a Torino nel 2002: sto pensando di farle da "lepre" e aiutarla a centrare l'obiettivo. Quindi, probabilmente, tornerò a misurarmi con questo scopo sui 42,195 metri. Anche senza dune del deserto».

Damiano Franzetti

damiano.franzetti@varesenews.it