

Quanti chilometri bisogna percorrere per prendere parte alla maratona olimpica? Quanto cielo sopra la testa, quanta strada nelle scarpe, per costruire uno dei più grandi sogni per un atleta che ha iniziato a correre da piccolino e non ha mai smesso? Daniele ha 25 anni e ha scelto uno sport di fatica, concentrazione e determinazione. È il campione italiano nella mazza maratona ed è pronto a raddoppiare la distanza puntando a un obiettivo ambizioso ma senza smettere di divertirsi

DANIELE D'ONOFRIO

«**Libero
di correre.
Dalla nascita**»

Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Correre per quarantadue chilometri portando con sé la consapevolezza dei propri mezzi così come dei propri limiti, il lavoro costruito giorno dopo giorno, la gioia di sentire l'aria sulla pelle, il ritmo dei passi sull'asfalto, il battito del cuore domato da chi ha fatto della corsa la sua professione. Daniele è nato nel 1993 a Castel di Sangro (L'Aquila) e fin da subito

è stato uno sportivo, uno di quelli che fanno fatica, che non si spaventano dei chilometri da percorrere, degli allenamenti da segnare sul calendario tra le ore di studio e il tempo libero per giocare tra ragazzini. Le sue prime gare le affronta sulla neve, confrontandosi con altri giovanissimi tra le piste di sci di fondo. A dieci anni scopre di essere celiaco ma il suo percorso da sportivo non ha mai una battuta d'arresto, anzi, diventa



sempre più preparato sulla dieta senza glutine tanto che ormai usa AIC Mobile solo quando dimentica qualche informazione. D'estate va in bicicletta e inizia a correre per allenarsi anche in mancanza di neve, da qui le corse campestri e poi le medie e lunghe distanze su pista e su strada. Un amore, quello per la corsa, maturato nel tempo e arricchito da sempre maggiore esperienza e consapevolezza. Almeno un'ora e mezza di

corsa la mattina e altrettanto il pomeriggio, senza contare la sessione di allenamento della Domenica. "Per correre bisogna avere voglia di fare fatica" ammette "ma non ho mai perso quella felicità che mi accompagna negli allenamenti fin da bambino. Quando esco per correre mi sento veramente libero". Una passione e una voglia di fare che lo hanno già portato a un titolo italiano sui 10.000 metri e un altro titolo italiano assoluto



di mezza maratona, oltre a indossare la maglia azzurra agli Europei, un'esperienza che ha definito meravigliosa. E se forse il primo maratoneta della storia, Filippide, aveva in testa il messaggio da portare a destinazione che avrebbe salvato Atene, anche i corridori di oggi non perdono di vista l'obiettivo finale, che sia il tempo da segnare sul cronometro o una medaglia da mettere al collo. La concentrazione è uno degli ingredienti

principali per correre le lunghe distanze e proprio Daniele ci assicura che il 90% in una gara lo fa la testa, la capacità di gestire le proprie energie, di non demoralizzarsi. Oggi correre è diventata la sua professione anche grazie all'appartenenza al gruppo sportivo Fiamme Oro che garantisce agli atleti la possibilità di allenarsi in sicurezza e lavorare per i loro sogni più grandi. Così Daniele non dimentica di coltivare il suo: correre i

quarantadue chilometri della maratona, 42,195 per la precisione, indossando la maglia dell'Italia e magari calpestando il tracciato dei Cinque Cerchi fino a imboccare l'ingresso dello stadio olimpico e tagliare il traguardo della gara attesa una vita. Immaginiamo già la piazza del paese dove abita, Scontrone, gremita di gente attorno allo schermo in una notte d'estate, lo immaginiamo con la maglia azzurra e con addosso il tifo dell'Italia tutta che lui saprà portare con orgoglio, e quell'innata sensazione di libertà di chi non ha mai smesso di correre.

Raccontaci come sei arrivato alla tua diagnosi di celiachia.

Avevo un cugino che già sapeva di essere celiaco. I miei genitori hanno fatto fare anche a me tutte le analisi e ho scoperto di avere anche io la celiachia. La mia diagnosi è arrivata all'età di dieci anni, inoltre nella mia famiglia è predisposta anche mia mamma. Non ho mai sofferto di particolari sintomi, sono uno di quei pazienti che non si accorgono della celiachia. Per questo è stata una fortuna scoprirlo in tenera età altrimenti chissà quando sarei arrivato a una diagnosi certa.

Sappiamo che pratici sport fin da quando eri molto piccolo, ma la corsa non è stato il tuo primo amore...

Esatto, pensate che da piccolino amavo gare-

Cenni storici L'origine della maratona

L'origine della maratona è legata alla storia della battaglia di Maratona: secondo la tradizione, nel 490 a.C. l'esercito persiano, sbarcato sulla costa greca per una spedizione contro Atene, si attestò a Maratona. Gli Ateniesi mandarono il messaggero Filippide a chiedere aiuto a Sparta. Filippide, un emerodromos («colui che può correre per un giorno intero») capace di percorrere le lunghe distanze più velocemente di un cavallo, coprì i 237 km da Atene a Sparta in un giorno e mezzo. A Sparta gli risposero che erano disposti ad aiutare Atene ma non prima di dieci giorni. Filippide allora tornò indietro con la stessa velocissima corsa per avvertire i generali ateniesi. Quando poi, con un'abile manovra, gli Ateniesi riuscirono a sconfiggere i Persiani, Filippide si precipitò ad Atene per annunciare la vittoria ed evitare che, temendo la sconfitta, la città fosse bruciata. Giunse ad Atene stremato, dopo aver percorso complessivamente 500 km circa in pochi giorni; prima di morire riuscì a dire *nenikèkamen* «siamo vittoriosi», o forse solo *nike* «vittoria».

giare sulla neve e più in particolare nello sci di fondo. Un altro sport di fatica che però necessita della stagione più fredda per essere praticato. In estate l'allenamento prevedeva per forza di cose altre discipline tra cui la bicicletta, gli skiroli (sono sci corti simili a pattini con cui si imita il movimento dello sci di fondo) e, non ultima, la corsa. Me ne sono letteralmente innamorato, così dopo essere stato un fondista per tutto il periodo delle scuole elementari sono diventato un corridore.

Come riesci a conciliare le tue esigenze alimentari con la vita da sportivo?

Devo dire che la celiachia non ha mai limitato la mia carriera agonistica. In principio portavo con me tutti gli alimenti necessari, ora non ne ho più bisogno in quanto il nostro staff, e più in generale la Federazione Italiana di Atletica Leggera, provvedono a farmi trovare ogni pasto adeguato alle mie esigenze. Inoltre nonostante io sia sempre in viaggio mi trovo a mio agio, in Italia come all'estero. I tempi in cui nei locali non si trovava nulla sono lontani, oggi mi basta spiegare con le dovute attenzioni che soffro di celiachia e riesco sempre a pranzare o cenare senza conseguenze negative per la mia salute.

Le manifestazioni di corsa sembrano diventare sempre



© BEN DUFFY

più popolari nelle città italiane ma avvicinare i giovani all'agonismo non è altrettanto immediato, confermi?

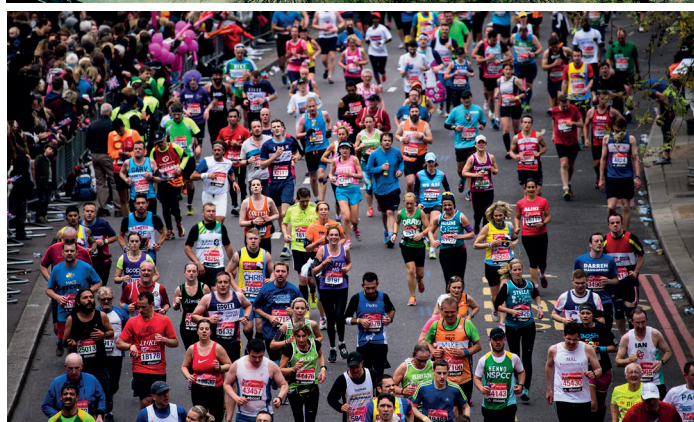
Purtroppo è molto difficile coinvolgere i ragazzi a praticare con costanza l'atletica. Oltre alla dedizione e all'impegno, essenziali in ogni attività sportiva, è necessario essere disponibili a fare molta fatica, sia in allenamento che in gara. Come tutti sappiamo l'atletica non è il calcio, gli eventi e i protagonisti hanno uno spazio ridotto sui media nazionali e per i

ragazzi non è facile avvicinarsi. Inoltre non bisogna sottovalutare il problema degli impianti sportivi. In moltissime città italiane non esiste un campo d'atletica adeguato a chi vuole praticare agonismo e molte famiglie sono costrette a percorrere chilometri per consentire ai ragazzi di allenarsi.

A questo proposito credi che i successi di alcuni atleti ad alti livelli possano portare un beneficio per l'intero movimento ed essere di esempio

per i giovani?

Indubbiamente ci sono atleti che con le loro imprese hanno la possibilità di ottenere attenzione e visibilità, anche se in periodi limitati, con un ritorno positivo per tutta l'atletica azzurra. Oggi è il caso del giovane Filippo Tortu che a soli venti anni ha battuto lo storico record di Mennea sui cento metri piani che resisteva dal lontano 1979. Un tempo di grande ispirazione per tutti i "colleghi" azzurri che tornano ad allenarsi ancora più



motivati. Indubbiamente le specialità veloci, come i 100 e i 200 metri, coinvolgono e appassionano il pubblico.

Tu invece ami le lunghe distanze...

Esatto, io sono specializzato nelle medie e lunghe distanze. Corro i 10.000 metri, la mezzamaratona, e sto programmando il mio esordio nella maratona che avverrà a breve, penso già quest'anno. I 42 chilometri sono da sempre il mio sogno e oltre

alle enormi soddisfazioni di poter correre in contesti internazionali indossando la maglia dell'Italia, emozione bellissima che ho già avuto l'onore di provare, la massima ambizione resta quella di partecipare alle Olimpiadi, correndo quella che è a tutti gli effetti una gara simbolo delle competizioni a cinque cerchi.

Come cambia l'alimentazione per poter percorrere così tanti chilometri?

La dieta degli atleti è

curata nei minimi particolari, a maggior ragione prima di correre le lunghe distanze. Fondamentale è l'assunzione di un elevato quantitativo di carboidrati. Inoltre sono indispensabili i rifornimenti lungo il percorso. Anche in questo caso posso dire di non essere mai stato limitato dalla celiachia. Il mio staff è sempre riuscito a individuare gli integratori adatti a me e mi sento completamente supportato per tutto ciò che riguarda l'alimentazione.

Cosa suggeriresti a un bambino che vuole avvicinarsi all'atletica?

Per prima cosa deve divertirsi. Da piccoli è necessario avvicinarsi allo sport come gioco e desiderio di stare insieme agli altri. E poi è fondamentale provare tutte le specialità dell'atletica per comprendere meglio, anche grazie all'aiuto dei tecnici, quale sarà la propria strada.

Oggi si sente sempre più spesso parlare di doping, cosa ne pensi da atleta?

Purtroppo il doping è una realtà difficile da ignorare per molti sport e se ne sta parlando sempre più spesso anche per quanto riguarda il mondo dell'atletica.

Credo sia fondamentale prenderne le distanze con fermezza e in ogni circostanza. La vittoria è bella se pulita, trasparente e... sudata. ♦