

---

## Eroe di Maratona

**Autore:** Marco Catapano

**Fonte:** Città Nuova

**Chiacchierando con Stefano Baldini, campione olimpico ad Atene 2004, che ha concluso la sua attività agonistica.**

Da qualche mese ha appeso le scarpette al chiodo. Almeno simbolicamente. Perché in cuor suo Stefano è e rimarrà sempre un corridore. La sua specialità è la maratona, la corsa di 42 km e 195 m che ha quasi 2500 anni di storia e oggi appassiona milioni di sportivi in tutto il mondo. Quella corsa che è sinonimo stesso di Olimpiadi, sin da quando fu inserita nel programma dei primi Giochi dell'era moderna per rievocare la corsa di Filippide dalla città di Maratona ad Atene per annunciare la vittoria sui persiani.

Da quel 10 aprile del 1896, quando Spiridon Louis giunse primo nello Stadio Panathinaiko, sono passati 125 anni, ma il fascino di questa gara è rimasto immutato nel tempo. Ad essa sono legate figure indimenticabili come Dorando Pietri, Abebe Bikila... Stefano Baldini! Già, perché se arrivi «a disputare la gara perfetta proprio nell'occasione più importante della carriera, sulle strade dove è nato il mito di questa corsa leggendaria», hai conquistato «l'immortalità sportiva».

Durante i quasi trent'anni di attività Stefano ha percorso circa 180 mila km, una distanza che equivale a quattro volte il giro del mondo! La sua è stata una carriera di altissimo livello, corsa «con le ali ai piedi», come titola un suo fortunatissimo libro autobiografico: l'oro olimpico ad Atene 2004, due medaglie di bronzo mondiali, due titoli continentali e podi raggiunti in alcune delle più importanti maratone (Londra, New York, Roma, Madrid).

«Ho iniziato per gioco – ci racconta Baldini –. Poi, durante il periodo della scuola, ho cominciato ad allenarmi di più, anche se lo studio veniva sempre prima! Infine, quando ho capito di possedere una discreta attitudine alla corsa, ho avuto la fortuna di trovare un allenatore che si è reso protagonista di una scelta “controcorrente”: cedermi ad un altro tecnico.

«Quando un allenatore di provincia scopre un ragazzo di talento – ci spiega meglio Stefano –, difficilmente se ne priva. Emilio Benati, il mio tecnico di allora, era un imprenditore, e quindi il tempo da dedicarmi non era tantissimo. Io avevo bisogno di assistenza costante, c'era la possibilità di crescere, così la sua scelta è caduta sul prof Gigliotti, colui che aveva già fatto un pezzo di storia della maratona italiana, portando Gelindo Bordin a vincere le Olimpiadi di Seoul del 1988».

Insieme a Gigliotti e al suo staff, «il mio *Dream team*», Stefano ha costruito passo dopo passo tanti successi. Ha gareggiato in pista, «perché era necessario avere una solida base da utilizzare quando sarei passato definitivamente alla maratona». Si è allenato vicino a campioni dell'atletica azzurra come lo stesso Bordin, Panetta e Lambruschini, «e questo è stato fondamentale per la mia crescita».

---

Poi, soprattutto nella seconda parte di carriera, «ho dovuto più volte adattare il programma di allenamento per cercare di competere con gli atleti africani che, con il loro modo istintivo di correre, dominano ormai da anni il panorama mondiale di questa gara».

Tutto questo ha consentito al nostro campione una longevità agonistica non usuale. «Abbiamo fatto i passi giusti nei momenti giusti. Anche quando avremmo potuto guadagnare molto di più, gareggiando molto di più, la priorità è sempre stata quella di gestirsi bene così da durare più a lungo. Aggiungici un certo stile di vita e soprattutto l'assenza totale di assunzione di sostanze dopanti, ed ecco spiegata una carriera così lunga e costante. Diffida da chi ha un *exploit* esagerato e poi non riesce a ripetersi!».

Oggi Stefano, tra le altre cose, è impegnato nel Progetto Tutor, un'iniziativa della Federazione italiana di atletica leggera, che mette a disposizione dei nostri migliori talenti l'esperienza maturata da campioni come lui, Gabriella Dorio e Fabrizio Mori. «Ma devo stare attento, i ventenni di oggi non sono quelli del 1991, quindi anche l'approccio con i ragazzi deve essere diverso da quello che i campioni che mi hanno preceduto hanno avuto con me. Spero comunque con il mio esempio di poter lasciare qualcosa a questi ragazzi». L'esempio di un ragazzo capace di scrivere una delle pagine più belle della storia dello sport italiano.