

## La testimonianza

# “La tensione prolungata si supera con la testa”

**A**ntonio Robbiani è un corridore di lunghe distanze. Al 64enne bellinzonese piace molto cimentarsi con competizioni che vanno a sollecitare i limiti fisici. “Nel 2010 ho portato felicemente a conclusione la 1001 miglia italiana - afferma Robbiani -. Ho percorso i 1.625 chilometri in 4 giorni, 19 ore e 57 minuti. A pensarci mi vengono ancora i brividi”. Il ticinese ha dovuto sorbirsi 22mila metri di dislivello, dopo una prima metà di gara praticamente in pianura. È nella seconda parte della prova che Robbiani ha capito quanto fosse importante dosare le forze. “Rivivendola col senno di poi, devo ammettere che ho affrontato il percorso un

po' da incosciente - ammette -. Nei primi 6-700 chilometri ho cercato di stare con i migliori e ce l'ho anche fatta. Poi però ho pagato quello sforzo a carissimo prezzo”.

Le difficoltà sono aumentate esponenzialmente, soprattutto quando Robbiani si è ritrovato solo: “È lì che bisogna tirare fuori tut-

to, quando si è isolati, sia fisicamente, sia mentalmente”. Il sapere affrontare la fatica è una condizione che in quei lunghissimi momenti è di fondamentale importanza. “La mia ricetta personale è semplice, bisogna fissarsi degli obiettivi a medio-corto raggio. Se ci si impone una meta troppo esigente, non si arriva da nessuna parte”.

Quando le forze vengono meno è quindi il lato mentale a dover essere a prova di bomba. Anche perché non si è mai al riparo da inconvenienti inattesi. “La testa dev'essere l'organo che funziona meglio in tutto il corpo - conferma Robbiani -. Sennò quando si sbaglia strada la notte e non si capisce più dove ci si trova può subentrare la disperazione”. Per non parlare di quando anche il corpo manda segnali preoccupanti. “Quando non si dorme per giorni interi o il sedere si riempie di piaghe, la tentazione di fermarsi è fortissima - confessa il ciclamatore -. Bisogna allora pensare a tutto l'allenamento che si è fatto prima della partenza e dirsi che mollare in quel momento non sarebbe onesto verso noi stessi e verso chi ci ha sostenuto”.

Il sopracenerino vorrebbe ripetere la performance anche nel 2015. “Stavolta però con altri appassionati, non più da solo. L'esperienza insegna che l'unione fa la forza”.

O.R.



Antonio Robbiani

Ti-Press