

SERGIO

Il segreto della 5.30

C'è un bullismo che s'insinua goccia a goccia tra i banchi di scuola e un altro che ti travolge all'improvviso lungo strade che sei solito percorrere ogni giorno. Se rispetto al primo puoi costruirti una corazza che ti permette di sopravvivere, il secondo non ti dà il tempo di scappare, cogliendoti impreparato in pantaloni corti e col cappellino in testa. La bicicletta scaraventata a terra, quella poz-zanghera dentro cui ti trovi catapultato e tu che rimani lì, impalato, offeso e rattristato, con gli occhi pieni di tristezza e di dolore.

Ci sono anni in cui le cose che succedono non hanno ancora un nome, sono semplicemente brutte e allora anche la mente di un bambino, inconsapevolmente, prova a escogitare un modo per evitare che quelle "cose brutte" possano capitargli un'altra volta. È stato così che ho iniziato ad alzarmi la mattina presto. Uscire di casa molto prima che tutti gli altri si svegliassero diventò un rifugio e un modo per continuare a percorrere, senza più paura, tutte le strade del mondo. Partendo da quelle della mia città, Modena.

Mi chiamo Sergio Bezzanti sono nato autistico e sono un pubblicitario. All'età di dieci anni rimasi vittima di un episodio di bullismo, il cui ricordo è riemerso solo poco tempo fa. Niente ossa rotte e nessun dente spezzato, ma scappare da quei teppisti, pedalando all'impazzata in bicicletta, mi fece fare un terribile incidente, inspiegabile per me che trascorrevi quasi più tempo sulle due ruote che sulle mie gambe. Persi conoscenza e rimasi in ospedale per una ventina di giorni, dove mi raggiunse mia mamma, una volta rintracciata dal negoziante cui avevo sfondato la vetrina con la testa. Con la perdita di conoscenza, rimossi completamente l'episodio di bullismo ma, uscito dall'ospedale, presi ad alzarmi al mattino verso le 5, molto prima del resto della mia famiglia e della mia città, per continuare a esplorarne le vie ancora addormentate in sella alla mia bicicletta. Questo è il segreto della 5.30. Questo è il motivo per cui non ho bisogno di puntare nessuna sveglia.

Da allora, anche da adulto, ho continuato ad alzarmi presto perché col tempo è subentrata l'abitudine di fare sport a quell'ora solitaria. Mi è sempre piaciuto correre per le città in cui mi trovavo, all'alba e in mezzo alla strada, con uno sconfinato senso di libertà.

Nonostante il buio, al mattino presto ogni posto è più sicuro. Ho avuto l'occasione correre nelle più grandi città d'Europa e vi posso assicurare che a quell'ora la possibilità di incontrare tipi loschi è praticamente pari a zero. La poca gente che mi è capitato di incrociare erano i netturbini, i corrieri dei giornali e i fornai, oltre a qualche pendolare costretto a uscire presto di casa. In più di vent'anni di uscite prima dell'alba mi è capitato, anche all'estero, di essere affiancato da premurose pattuglie della polizia che mi chiedevano se fosse tutto a posto e alle quali, immancabilmente, rispondevo con un universale pollice alzato in segno di "Ok". Mai stato meglio.

Col tempo è subentrata anche una sorta di ansia se qualche mattina capitava che mi alzassi verso le 7: mi sembrava di improntare la giornata all'insegna dell'inseguimento, pur sapendo che in realtà non era poi così tardi e balzare giù dal letto a quell'ora non era poi così tremendamente riprovevole.

Il bambino che vendeva i suoi quadri

Non ho mai avuto paura di assecondare la mia natura e le mie passioni. Anzi, portarle in piazza mi è sempre sembrato rispettoso nei confronti delle mie inclinazioni e trasparente nei confronti di chi mi conosce. A dieci anni esponevo i miei disegni su una panchina in pietra nel parco della mia città e me ne stavo lì ad aspettare che qualcuno me li comprasse. Alla fine del pomeriggio tornavo a casa

5.30

con la cartella dei disegni vuota e con le tasche piene di monete, auto finanziamento per i gelati di tutta la settimana.

Mio padre voleva che diventassi un tecnico elettronico e, nonostante la mia indole artistica mal si conciliasse con la matematica, riuscii a conquistare il diploma di scuola superiore da installatore elettromeccanico... con grande dispiacere di mia madre, che già assaporava l'orgoglio di poter sfoggiare un pittore in famiglia.

Mia madre se ne andò improvvisamente quando avevo venticinque anni e di lei ricordo che un giorno mi disse: «*Ogni cosa che tocchi può diventare oro, basta volerlo*». Esattamente il contrario dei consigli che ricevevo da mio padre, col quale avevo un rapporto a dir poco conflittuale. Un uomo pragmatico e tradizionalista, tant'è che quando gli comunicai che avrei voluto organizzare una corsa alle 5.30 del mattino, e per di più in un giorno lavorativo, mi rispose chiaramente che non sarebbe venuto nessuno. E, per rafforzare il ragionamento, mi richiamò un'ora più tardi per rammentarmi di lasciar perdere.

In tutta la mia vita l'unica azione che mi abbia riavvicinato agli studi da ragazzo è stata la sostituzione di qualche lampadina bruciata o il cambio delle pile del mouse. Da adulto, mi venne offerta la possibilità di imparare il mestiere del pubblicitario che, come professione, era molto più vicino ai miei colori di bambino di quanto non lo fossero quegli astrusi calcoli matematici.

Quello del pubblicitario è sempre stato un bel modo di inventarmi il lavoro, giorno dopo giorno. Campagne pubblicitarie da far approvare, un logo che doveva essere ricordato come quello della Coca-Cola... tutte prove che bisognava superare per conquistare il reddito messo a preventivo. Ed è proprio questa insicurezza quotidiana, dovuta al fatto di pendere da un altrui giudizio positivo o negativo, ciò che ha sempre movimentato e caratterizzato la mia vita.

Quando da ragazzino, con mio zio, frequentavamo i mercati dei "robivecchi", mi spiegava che anche una tazzina spaiata può avere il giusto valore, se scovata dalla persona giusta e presentata nel modo giusto; sicché quando più tardi capii che, nonostante gli allenamenti, non mi sarei mai qualificato per le Olimpiadi, mi resi conto che sarei stato la tazzina spaiata "Avrei dovuto scovare la strada giusta!"

Il ragazzo che sognava di andare alle Olimpiadi

Partecipai alla mia prima gara di corsa quando avevo otto anni. Eravamo in vacanza in montagna e, nel giorno della sagra del paese, mi attaccarono un numero alla maglietta, dicendomi: «*Corri più forte che puoi!*». Arrivai terzo e, cullato dall'illusione di quella prima medaglia, pensai che con l'atletica sarebbe stato tutto facile. Peccato che, con l'alzarsi degli anni e del livello delle competizioni, i miei piazzamenti non andarono mai oltre il terzo posto. Passai dalla corsa al ciclismo, ma mi fermai sempre sul gradino più basso del podio e così a diciott'anni, nel bel mezzo di un allenamento, girai la bicicletta e tornai a casa. Reset: era finita un'epoca della mia vita e ne stava per iniziare un'altra. Era arrivato il momento in cui compresi che, nonostante i sacrifici fatti in allenamento, non avrei mai potuto essere un atleta da Olimpiadi. Non avevo altra scelta che accettare i miei limiti e metabolizzare il fatto che la nazionale era riservata a chi era fisicamente molto più dotato di me. Compresi che quella non era la mia strada ma, invece della delusione, cresceva l'orgoglio per essermi potuto confrontare con dei veri atleti e aver potuto ammirare da vicino la bellezza e la potenza dei loro gesti. «*Se anche non sono il più forte e non andrò mai alle Olimpiadi, potrò almeno essere diverso*», mi ripetevo. Questa consapevolezza, invece di deludermi, mi apparve come un segno del destino: se non ero capace di essere il primo, avrei ugualmente lasciato il mio segno nel mondo, trovando un modo di fare le cose come nessun altro le aveva mai fatte prima.

Da allora non ho mai smesso di fare sport quotidianamente e ho sempre seguito praticamente tutte le discipline, ammirando incondizionatamente i gesti atletici dei campioni. Gesti estetici, anche. Prodigii della macchina umana spinta ai massimi livelli. Perché non è una sconfitta constatare che ci sono persone nate per fare il mestiere dell'atleta, ammettendo che nessun sacrificio potrà mai avvicinarci a loro. Dal giorno di quell'allenamento interrotto a metà, posso contare sulle dita di una mano le volte che ho rindossato un pettorale.

Adoro l'attività fisica per la gioia e il benessere che il corpo ti restituisce, oltre che per la sensazione che il mio corpo possa portarmi dove voglio, ma per fortuna non devo più dimostrare niente a nessuno. Non mi interessa più misurare i miei tempi e non mi interessa, tra vent'anni, gioire arrivando primo in una categoria dove sarei l'unico a competere. La competizione fine a se stessa non mi ha più interessato; piuttosto ero curioso di provare nuove esperienze. Non ci sono soltanto traguardi da tagliare o impegni da mantenere, quello che alla fine ci ricorderemo sono le emozioni che abbiamo vissuto, soprattutto se frutto di scelte audaci. Non sono mai stato interessato a conservare memorabilia a testimonianza di quanto affrontato, mi piace vivere delle esperienze e far sì che rimangano indelebili dentro di me. Non ingialliscono. Non sono da spolverare e non rischiano di essere dimenticate durante i traslochi. Alcuni mi chiedono se ho un po' di nostalgia per il Cammino che sta per finire... rispondo che è un sentimento che non mi appartiene, ho quel momento di dispiacere come quando le cose belle finiscono ma so che niente è per sempre e il fatto di averle vissute appieno non lascia spazio alla nostalgia, il termine di questa esperienza sarà l'inizio di un'altra... come sempre succede.

E fu così mi trovai a Lanzarote, nel bel mezzo delle isole Canarie, iscritto niente meno che a una delle gare più massacranti la mente umana abbia mai concepito: l'ironman. Era il 1996 e, nonostante tutto, sono sopravvissuto. Non avevo mai nuotato in mare, avevo provato una sola maratona camminandone metà e, nella frazione in bicicletta, mi confortava almeno il pensiero che sarei stato seduto. Arrivai al traguardo dopo quasi quattordici ore, nemmeno troppo stanco. Il giorno successivo il campione romano Danilo Palmucci, sportivo professionista che avevo conosciuto sul posto, si complimentò con me, incredulo che fossi riuscito a terminare la gara. «*Pensavo che non saresti nemmeno uscito dall'acqua!*» mi confidò.

Le esperienze sono ciò che rende la vita meritevole di essere vissuta e devo ringraziare i miei genitori per l'imprinting con cui mi hanno cresciuto, grazie al quale non ho mai reputato insormontabile nessun ostacolo si frapponesse tra me e le nuove avventure.

Come a diciannove anni, quando partii improvvisamente per Londra. Ricordo che feci appena in tempo a dirlo mia madre, ma solo perché la incontrai per caso lungo le scale mentre stavo già uscendo, portandomi dietro giusto una valigetta striminzita. «*Ma prendi almeno un ombrello!*» fu tutto ciò che riuscì a urlarmi.

Oppure quella volta che decisi che era ora di prendermi una pausa: avevo ventidue anni, comprai una bicicletta, ci feci montare due portapacchi e partii verso sud, in giro qualche mese per l'Italia. Anche se dovetti spingere il mezzo stracarico per la maggior parte delle salite, ebbi la conferma che ogni sfida poteva essere superata anche da persone non dotate di mezzi fisici eccezionali. Da quel giorno la Toscana, l'Umbria, l'alto Lazio e le Marche non ebbero più segreti per me. Il fatto che girassi da solo fu come una calamita per le persone che incontrai strada facendo: tutti volevano sapere da dove venivo e dove stavo andando. Se alla prima domanda potevo rispondere senza problemi, alla seconda non sapevo come replicare, dal momento che non avevo un percorso definito né una data per il ritorno. Ci sono cose che, semplicemente, si sente di dover fare. Convinto che si viva una volta sola, non mi sono mai trattenuto né tirato indietro.

5.30

L'incontro con Sabrina

La vita mi ha fatto provare cosa vuol dire fare e darsi da fare. Sono stato venditore di “brustoline” allo stadio, vetraio, stagionale a raccogliere la frutta, metalmeccanico, disegnatore meccanico, cameriere, light jay in discoteca, mosaicista, pittore e pubblicitario ma, quando vidi per la prima volta Sabrina, l'altra anima del progetto 5.30, scoprii che tante cose non le avevo ancora imparate. Sabrina incarnava tutto ciò che in me mancava e mi fu subito chiaro che, insieme, avremmo fatto grandi cose... non solo dal punto di vista sentimentale.

Due caratteri agli antipodi. Due vite su due rette apparentemente senza punti di contatto. E poi l'incontro. Lei biologa specializzata in Scienze dell'Alimentazione, concreta e coi piedi piantati per terra. Una carriera ben avviata nell'Azienda Sanitaria Locale di Modena. Io un creativo, un sognatore non troppo abituato a rapportare le mie intuizioni con le dinamiche e i meccanismi della realtà quotidiana. Il confronto tra me e Sabrina è praticamente quotidiano: siamo il bianco e il nero: io visivo e istintivo, lei pragmatica e analitica. Se le pongo una domanda, cerco sempre di fare in modo che la sua risposta si incanali nei miei binari... ma puntualmente la sua reazione non rispecchia le mie aspettative! Due modi di vivere completamente opposti ma perfettamente complementari. Con Sabrina scattò immediatamente un'intensa fase di studio durata poche ore e una lunga intesa che, tra alti e bassi, dura ancora oggi. In cosa ci troviamo d'accordo? Quasi nulla. Ma, abituato a guidare da solo la mia vita, fu stupefacente trovarmi ad accettare il parere di qualcuno che vedesse le cose diverse da come le vedevo io.

Quello che ha inventato 5.30

Dopo qualche tempo che stavamo insieme, una mattina Sabrina propose di farmi compagnia nelle mie uscite all'alba, chiedendomi però se potevamo camminare invece che correre. «Ok, posso anche smettere di correre» pensai. Del resto lo avevo già fatto abbastanza fino a quel punto della mia vita. Le camminate all'alba divennero presto un'abitudine, foriere di confronto e nuove idee. Nella sosta-cappuccino, sempre al solito bar, oltre alla colazione i proprietari ci portavano anche una penna con cui fissavamo sui tovagliolini gli spunti emersi durante la camminata. C'era di tutto: lavoro, passioni, amore, hobby... era incredibile quanto la mente galoppasse veloce durante quelle lente camminate di coppia. Non potevamo permetterci di perdere nessuna di quelle nostre intuizioni! Poi, un lunedì, Sabrina tornò dall'ambulatorio completamente sconfortata: «*Come posso aiutare davvero i miei pazienti adolescenti? La dieta da sola non basta, dobbiamo trovare uno stimolo perché le persone si muovano ogni giorno!*». «*Li invitiamo a camminare con noi alle 5.30 del mattino*» buttai lì. «*E come la chiamiamo questa iniziativa?*» incalzò lei, dandomi subito corda. La risposta è semplice... e credo che ormai la conosciate anche voi!

Don't dream it. Be it!

Il progetto 5.30 è stato per noi come la ristrutturazione di una casa: con gli inevitabili imprevisti che, durante i lavori, possono minare un rapporto o renderlo più solido. Delle due opzioni possibili, noi ci arenammo sulla prima... e senza farlo apposta, proprio durante la ristrutturazione di quella che sarebbe dovuta diventare la nostra casa.

Per me, spirito libero e nomade, 5.30 rappresentava la chiusura di un cerchio: un evento che racchiudeva istinto e sensazione di libertà. Un evento fuori dagli schemi, che nessuno aveva mai sperimentato e con una forte componente emotiva. «Un evento che valeva la pena d'essere vissuto», fu il

commento lusinghiero di uno dei primissimi partecipanti. Peccato che, investendo ogni briciola di energia tra la ristrutturazione della casa e il nascente progetto 5.30, per il rapporto tra me e Sabrina non rimase quasi nulla, né a livello di tempo né di attenzioni.

«*Non solo ti dedichi anima e corpo alla tua passione del momento, tu stesso diventi la tua passione!*» mi ripete ancora oggi Sabrina. E credo abbia ragione. Ho sempre fatto così. Da ragazzo la pittura era il centro del mio universo, poi la abbandonai drasticamente per inseguire il mio sogno a cinque cerchi. Quando capii che le Olimpiadi sarebbero rimaste un miraggio, fu il momento di lasciare definitivamente l'agonismo. Ci fu un periodo in cui tornai a essere un pittore, dopo l'incontro fortuito con un ex compagno di classe, che mi chiese come stesse procedendo la mia carriera artistica. «*Quale carriera artistica?*» mi chiese Sabrina, che non ne sapeva nulla ma fu la prima a incoraggiarmi a riprendere in mano pennelli e acrilici.

Per un anno tornai a dedicarmi a tempo pieno alla pittura, vendendo quasi tutti i quadri che realizzai in quel periodo. Erano molto richiesti e uno di essi è esposto al museo Pantani a Cesenatico. Poi arrivò il momento dell'infatuazione per la 5.30 e anche quel capitolo tornò a richiudersi. Giusto il nostro logo mi ricorda della passione precedente, derivando proprio da una delle mie tele.

Dietro le quinte

Tornando alla 5.30, il successo dell'evento si stava trasformando in un insuccesso sentimentale e, a un certo punto, Sabrina si accorse che non andavamo più alla stessa velocità. La vita è fatta di amici e di amori che bisogna imparare a lasciare andare. Prima o poi si rincontreranno, entrambi cambiati, ma con la stessa gioia. Si sta insieme per anni e poi tutt'a un tratto ci si accorge che non si corre più nella stessa direzione e, anche se l'imbarazzo di ammettere la difficoltà è grande, la vita va avanti fregandosene del nostro rossore. Dovremmo imparare che la gioia per il privilegio vissuto dovrebbe essere sempre più grande del dolore del distacco. Se a troncare la relazione precedente ci misi qualche giorno, a lasciare la nostra casa impiegai qualche ora. Con la stessa velocità con cui mi faccio prendere dall'entusiasmo per nuove esperienze so farmi da parte quando capisco di non essere più il benvenuto. La nostra storia era giunta al capolinea.

Non fu un periodo felice, e come mai avrebbe potuto? Il periodo triste urò dall'inizio del 2011 alla fine del 2012. Quell'anno se ne andò anche mio padre e, pochi giorni prima di morire, mi chiese di prestargli per l'ultimo viaggio (disse proprio così!) la felpa 5.30, regalo che gli feci con molto orgoglio.

Il progetto 5.30 continuava mietere successi di partecipazione, con nuove città che si inserivano nel tour e migliaia di partecipanti che si andavano aggregando, ma stava diventando molto faticoso. In crisi il rapporto con Sabrina, ero andato via di casa e avevo perso mio padre. Come se non bastasse, dovemmo anche prendere la decisione di far sopprimere la gatta malata che viveva con noi, il tutto nel giro di poche settimane. A un tratto mi parve che tutto ciò che avevamo costruito stesse perdendo d'importanza e le sorti della 5.30 mi sembrarono in bilico come mai prima di quel momento. Se anche i partecipanti erano immensamente aumentati, mi ero ostinato contro ogni logica e, soprattutto, contro il parere di Sabrina, a tenere una quota d'iscrizione ridicolmente bassa, al punto che la nostra unica certezza era il bilancio perennemente in negativo.

Sono sempre stato favorevole alla democrazia... a patto che l'ultima parola sia la mia! Anche per ciò che riguarda il progetto 5.30 mi piace ascoltare pareri e consigli, ma poi preferisco sbagliare da solo e assumermi le responsabilità delle mie scelte... come quando andavo a presentare la 5.30 e la gente (quasi) mi rideva in faccia, a quello strambo essere umano coi capelli sempre diversi rispetto alla

5.30

visita precedente. Ok, conoscevo il mondo podistico ma non avevo certo il background e l'appel di un olimpionico. Il mondo era già pieno di corse podistiche e la 5.30 era troppo atipica perché mi dessero credito, cosa mai volevo dimostrare con la mia stramberia? O come quando mi stancavo di ascoltare il mio interlocutore inconcludente e decidevo che per me la riunione è finita, alzandomi e vestendomi mentre quell'altro continuava a parlare.

Non volendo dare ragione a Sabrina, la 5.30 stentava a sostenersi come avrei desiderato ed era tenuta in piedi soltanto dalla nostra ostinazione dai nostri enormi sforzi economici. E, come se non bastasse, mi era pure costato un matrimonio.

I puntini si sospensione

Come avevo fatto da ragazzo, decisi di applicare i puntini di sospensione alla mia vita e partii ancora una volta: in direzione Santiago de Compostela. Il 15 dicembre del 2012, dopo due aerei, qualche pullman e qualche taxi, arrivai a Saint Jean Pied de Port, nei Pirenei francesi, e da lì iniziai un viaggio di ottocento chilometri attraverso la Spagna. Solo, in inverno, senza una data definita per il ritorno, come mia abitudine!

Cosa c'entra il Camino de Santiago con la 5.30? Apparentemente nulla, ma in quel momento sentii che c'era bisogno di prendere le distanze per vedere le cose col distacco necessario a prendere decisioni importanti.

Fu un'esperienza intensa come poche altre nella mia vita. Scrisi un diario di viaggio che rileggo tuttora con piacere ed ebbi tempo di pensare a ciò che volevo ancora veramente realizzare. A quelli che mi chiedevano se provassi nostalgia per il Cammino che stava per finire rispondevo che la malinconia è un sentimento che non mi appartiene. Certo, c'è sempre un momento di dispiacere quando le cose belle stanno per finire, ma so che niente è per sempre e il fatto di averle vissute appieno non lascia spazio alla nostalgia. In fondo, «*every new beginning comes from some other beginning's end*» cantavano i Semisonic. Tornai in Italia verso metà gennaio del 2013, pronto per riprendere in mano il progetto 5.30. Per mia fortuna, anche Sabrina la pensava allo stesso modo. Le vicende legate alla 5.30 ci hanno dimostrato che i progetti possono sì essere definiti per grandi temi, ma che poi bisogna fare i conti con la fantasia della vita vissuta, seguendone il flusso, in armonia con la propria indole e con tutto ciò che ci circonda.

Solo 5 chilometri

Prima del 2009 le gare di 5 km erano considerate un ripiego per chi non riusciva a correre 10 e la 5.30 del mattino erano un orario consono solo a turnisti e fornai... quelli che, quando mi vedevano correre per le città ancora addormentate, mi gridavano «*Ma va a lavurer!*». Oggi anche le gare corte sono diventate un evento a sé stante e non è strano vedere persone di ogni età uscire a correre al mattino molto presto. A quell'ora le città si trasformano: uscite che in giro ci siete solo voi e la luce dei lampioni, tornate a casa che il cielo sta iniziando a schiarire, i lampioni si sono spenti e le fermate dell'autobus cominciano ad affollarsi di pendolari. Il ticchettio dei vostri passi sotto i portici o per le strade deserte si fa via via più cadenzato man mano che il corpo si sveglia e risponde alla volontà di movimento. Dentro di voi la consapevolezza che, per quanto duro possa essere l'allenamento di quel giorno, se sei già in piedi è soltanto per scelta. Per assecondare una vostra passione. Per stare meglio con voi stessi, non per qualche odioso obbligo contrattuale.

Dal punto di vista sportivo, saprete di aver già fatto il vostro dovere e affronterete la giornata con più leggerezza, senza più la paura di non riuscire ad allenarvi perché trattenuto da altre priorità della vita. In chiave gara, otterrete anche parametri importanti circa il vostro stato di forma, sapendo che se la competizione si svolgerà in tarda mattinata i vostri tempi miglioreranno sensibilmente, essendo

allora il vostro corpo completamente sveglio. Sapete che, dopo la corsa, la giornata che vi spalancherà davanti sarà migliore. E vi potrete cullare nell'illusione che anche voi, almeno un pochino, grazie a quella corsa sarete persone migliori.

Quando ero piccolo non mi è mai mancato ciò che si dice invisibile agli occhi. Mia madre mi ha sempre stimolato a fare ciò che volevo, assumendomi poi le mie responsabilità. Da allora non ho mai smesso di vivere, pensare e progettare convinto che reputazione e credibilità siano due di quelle cose invisibili agli occhi ma, proprio per questo, inderogabili. Mi sono sempre piaciuti i progetti a lunga scadenza perché non mi sono mai reputato un velocista. Adoro costruire le cose poco per volta con pazienza, coerenza e senza effetti speciali. La resistenza non mi è mai mancata e l'integrità nemmeno.

Ero circa a metà del Camino de Santiago. Se guardavo avanti mi mancano ancora quattrocento chilometri di freddo e solitudine ma, se mi voltavo indietro, ne avevo già fatti altrettanti attraversando i Pirenei in mezzo al vento, all'acqua e alla neve. Sono abituato ad avanzare spedito e a guardarmi poco indietro, probabilmente perché ho sempre creduto che ciò che ci manca lo possiamo trovare solo davanti a noi. Sono un visivo: la mia vita è fatta di immagini alle quali ogni tanto sono collegate delle parole o dei suoni. Potrei guardare il mondo a volume spento e capirei lo stesso il senso delle cose. Sono attratto dai sorrisi, ecco perché mi piacciono tanto i partecipanti della 5.30! Mi interessa vivere e far vivere delle esperienze, adottare e fornire un punto di vista differente che troppo spesso la pigrizia non ci induce a prendere in considerazione. Ho smesso di preoccuparmi di piacere a tutti perché tanto non succederà mai. «*Vivi intensamente prima che l'opera della tua vita finisca priva di applausi*» ricordava una frase della biografia di Charlie Chaplin. Perché accontentarsi dei sogni, quando abbiamo tutta la vita per provare a realizzarli? Non basta sognare. Bisogna essere!

La 5.30, uno stile di vita

Anche senza ricondurre quel bisogno di sveglie anticipate all'episodio di bullismo, riemerso dal buio dei ricordi, uscire a correre la mattina prima dell'alba era diventata la mia normalità. Un'abitudine irrinunciabile. Mi piaceva il fatto di alzarmi presto e ritagliarmi un po' di tempo tutto per me, senza disturbare nessuno e, soprattutto, senza far mancare niente a nessuno, familiari compresi. Continuava a piacermi quel momento in cui tutto è silenzioso, quando ancora non si alza il vento e quando il mare è piatto come una tavola. Quando sono l'unico (o quasi) a camminare per la strada, guidato dai profumi dei fornai. Non dormo poco perché per qualche motivo non sto bene o mi sento a disagio, dormo poco perché sono sempre pieno di nuove idee da realizzare.

Poi arrivò quel bel giorno in cui Sabrina mi disse: «*Domattina verrei con te, però camminiamo perché io non corro*». Convinto che si trattasse solo di uno sfizio temporaneo, tanto per provare, acconsentii immediatamente, rinunciando alla corsa senza sensi di colpa. Successe più o meno cinque anni fa e da allora non abbiamo più smesso. Camminare all'alba per la città deserta, silenziosa e addormentata era diventato il nostro modo di darci il buongiorno, e lo è anche adesso che non siamo più una coppia.

E pensare che camminare lo avevo sempre ritenuto un gesto inutile! Un'attività da pensionati. Anche le semplici passeggiate per il centro avevano il potere di annoiarmi e farmi sentire a disagio, come se tutti mi stessero guardando. Mi sembrava un gesto innaturale, ecco! L'uomo è fatto per correre, pensavo, mica per avanzare così lento camminando!

5.30

Muovermi era sempre stato sinonimo di sport, che nel mio caso avevo declinato correndo o andando in bicicletta. Fu Sabrina a farmi scoprire che spostare il peso del proprio corpo un passo dietro l'altro era un'attività tutt'altro che trascurabile. Camminando riuscivo a pensare, a differenza di quando correvo che ero totalmente concentrato sul gesto atletico, senza spazio (e fiato!) per altre considerazioni. Quando cammino la mia mente galoppa più veloce delle mie gambe e così, anche adesso, esco sempre munito di cellulare per appuntare le idee e le intuizioni che mi balenano per la mente. Libera dalle pressioni indotte da uno sforzo fisico, la nostra mente ragiona più rapidamente, trovando soluzioni a problemi quotidiani che prima sembravano impossibili... provare per credere!

A centocinquanta metri dalla porta di casa mia c'è una stazioncina da cui ogni ora passa un treno che può portarmi a Bologna e, da lì, con una scheggia velocissima posso andare in ogni dove. A cento metri nella direzione opposta c'è invece una stradina di campagna dove non passa anima viva e dove mi infilo ogni volta che ho voglia di viaggiare nel futuro sognando quello che poi succederà. Mi basta infilarmi in quella cavedagna per sentirmi davvero in grado di poter raggiungere ogni destinazione.

Muovere le gambe

«*Camina no corras*» recitava lo slogan di una nota marca di scarpe spagnola che qualche anno fa invitava a prendere la vita più dolcemente. Il cammino, infatti, è uno splendido modo di iniziare a fare attività fisica e raggiungere traguardi inaspettati. Avanzare lentamente, un passo alla volta, e scoprire quanta strada si può percorrere, quasi senza far fatica, è davvero impressionante. Soprattutto per uno come me, che era abituato a macinare chilometri a testa bassa.

Camminare non significa soltanto muovere le gambe, ma anche usare correttamente il piede nella sua fase di appoggio, di spinta e di recupero. Significa prendere coscienza del proprio corpo. A tutte le età e con ogni condizione atmosferica le strade e i sentieri del mondo si riempiono di camminatori che decidono di mettersi in marcia. Camminando di buon passo si riescono a percorrere circa sei chilometri all'ora, per una media di una ventina di chilometri al giorno, ritmo che permette ancora a chiacchierare agevolmente. Con un po' di allenamento e con una buona tecnica si può arrivare anche a otto all'ora... ma ve la immaginate la maratona di New York affrontata tutta di passo in poco più di cinque ore?

La corsa non è assolutamente uscita dalla mia vita, e come potrebbe? Adesso però ha trovato un alleato. O meglio, sono io ad aver trovato un alleato, nel senso che quando sento la fatica andare oltre il limite, rallento e procedo di buon passo, aspettando che il respiro ritorni regolare. Sarà che ho abbandonato ogni velleità agonistica da parecchi anni, ma non mi sento affatto sminuito nel rallentare l'andatura per gustarmi ancora di più il piacere dell'esercizio fisico. Anzi, godo di questa libertà che mi è concessa dall'età. Non avrei mai pensato che un gesto così semplice potesse risultare tanto efficace e rilassante al tempo stesso ma, è sempre così, le soluzioni sono spesso a portata di mano. Solo che ce ne dimentichiamo. Basta ammettere di aver bisogno di un cambiamento. Basta mettersi alla ricerca. Basta riuscire a valorizzare l'*hic et nunc*, perché spesso la miopia o il continuo rimandare al futuro sono soltanto scuse che ci concediamo per la paura di cambiare.

Ed è proprio questo il senso con cui è nata la 5.30: una camminata in un orario ovattato per rimettere in fila i propri pensieri. Poi, è ovvio, chi non può fare a meno del cronometro e vuole correre a perdifiato per tutti i cinque chilometri del percorso è liberissimo di farlo; ma lo spirito che ci ha mosso è un altro. È ritagliarci un momento tutto per noi prima che inizi la giornata vera e propria. È riappropriarci di una parte di noi concedendoci un'ora per ascoltarci, protetti dal silenzio e dalla calma del primo mattino. È poter essere noi stessi prima di tornare a indossare le armature della

quotidianità.

Il privilegio di alzarsi presto

Ho sempre vissuto come un privilegio il fatto di alzarmi presto e conoscere le persone per quello che sono realmente, questa assenza di un filtro che mi fa vedere le persone come esseri umani e non come l'incarnazione del ruolo che ricoprono nella vita di tutti i giorni. Ce lo disse anche il preside di una scuola di Modena con cui avevamo iniziato a collaborare: *«5.30 mi piace perché propone un ribaltamento della prospettiva: ti ritrovi in mezzo a mille persone che non hanno ancora avuto il tempo di indossare quella maschera che il nostro ruolo nella società ci impone».*

Alzarsi alle 5 non è una sfida impossibile. Come ogni cambiamento, richiede una buona dose di tenacia e qualche adattamento nelle proprie abitudini, ma è un miglioramento assolutamente alla portata di tutti. Per alzarsi presto occorre andare a letto presto. Posto che sette-otto ore di sonno sono più che sufficienti, per alzarsi alle 5 non bisogna andare a letto oltre le 22... un orario niente affatto proibivo, che vi lascerà il tempo di cenare con moderazione e concedervi quattro chiacchiere con la famiglia. O un po' di televisione. O qualche pagina prima di addormentarvi. Vedrete che tirar tardi fino a mezzanotte non vi mancherà poi così tanto, anche perché per partire è più che sufficiente provare due-tre giorni a settimana.

Pian piano, ve lo assicuro, s'innescerà un circuito virtuoso per cui la sera, essendo in piedi dalle 5, non avrete bisogno di molti stimoli per addormentarvi! Nemmeno il trauma della sveglia che suona quando fuori è ancora buio non è un dramma insormontabile. Il corpo umano, per sua natura, tende ad assestarsi e ad abituarsi a qualsiasi cambiamento. Quando uscirete di casa per correre o camminare i primi movimenti risulteranno un po' legnosi, ma è tutto sotto controllo! Partite con calma, dando al vostro corpo il tempo di attivarsi... sarà incredibile come poi vi accompagnerà tonico per tutto il resto della giornata. Vedrete che i risultati, sulla bilancia oltre che sull'umore, non tarderanno ad arrivare.

Concedetevi l'occasione di provare. Datevi un po' di tempo per capire se è uno stile di vita che può fare per voi. 5.30 non è l'ennesima trovata stravagante. È la trasposizione su scala allargata della dimensione che Sabrina e io abbiamo capito farci stare bene. È la traduzione su scala comunitaria di un'abitudine ormai in noi sedimentata da anni. Provate a regalare due ore supplementari alla vostra giornata e capirete che la nostra non è una moda passeggera o un'imposizione mal digerita, ma il punto di equilibrio che ci permette di sbilanciarci per andare avanti.

SABRINA

Scrivere il libro di 5.30

L'idea di scrivere un libro dedicato al nostro percorso con la 5.30 mi stava stuzzicando già da un po' di tempo, forse addirittura da prima che riuscissi ad ammetterlo con me stessa e a confessarlo a Sergio. È un progetto in continua evoluzione, che è già cambiato tantissimo rispetto a quella prima alba del 2009 in compagnia di qualche centinaio di modenesi temerari. Non so dove ci porteranno gli eventi nei prossimi anni, sicuramente in Inghilterra e negli Stati Uniti. Radunare i pensieri e ordinarli nero su bianco è stato però più difficile di quanto pensassi e prima di consegnare una bozza di testo mi sono trovata più volte impigliata, rallentata, trattenuta dalle mie stesse parole. Le pagine erano così bianche da bruciare ogni idea. Soffocavo cercando il respiro della prima frase.

Ci ho messo molto a consegnare questo testo. Eppure volevo fissare su carta il fenomeno 5.30, fermare gli incontri, i legami e le emozioni prima che potessero, inevitabilmente, evolversi e trasformarsi ancora. Desideravo raccontare la passione di chi accetta la sfida di un risveglio precoce. Desideravo descrivere la dedizione di chi esce di casa per andare a correre all'alba. Desideravo condividere la meraviglia di chi impara a conoscersi meglio nel cuore della propria città ancora addormentata.

Il potere del camminare

5.30 è un progetto semplice ma dal potenziale immenso, nato esclusivamente grazie a un po' di fantasia e all'audacia senza confini di migliaia di persone che ci hanno seguito. Non sono mai stata una fanatica dello sport e quantomeno dello sport agonistico, ma il cammino mi appartiene da sempre e io da sempre appartengo al cammino. Ricordo ancora i miei primi passi, aggrappata a una bacinella di plastica azzurra. Sono cresciuta in un paesino di montagna, una frazioncina sperduta a circa ottocento metri di altitudine. Da piccola preferivo stare con i bambini più grandi e in particolare con le mie due sorelle maggiori: adoravo trascorrere il tempo con loro e buttarmi senza esitazione in tutte le attività pseudo sportive che solo i ragazzini cresciuti all'aria aperta sanno inventare. Ci arrampicavamo sugli alberi, correvamo sulla terra arata e improvvisavamo esercizi alla sbarra... che poi altro non era se non un tubo di ferro incastrato tra due alberi del giardino!

Percepì il potere del cammino in occasione della prima comunione. Il parroco della frazione vicina faceva lezione di catechismo alle 8 del mattino e, insieme ad altri due bambini, raggiungevo e tornavo dalla parrocchia spostandomi a piedi, per un totale di circa cinque chilometri al giorno, per trenta giorni consecutivi! Scoprii in quell'occasione le mai più dimenticate sensazioni di libertà, autonomia e avventura indissolubilmente legate al cammino. Fu così cominciai a non poterne più farne a meno e ogni occasione era buona per ritagliarmi dei momenti di solitudine scanditi solo dallo scalpiccio dei miei passi e dall'affollarsi dei miei pensieri. In autunno andavo a caccia di castagne e camminavo per ore pur di portare a casa un bel bottino: avvenimenti mirabolanti caratterizzano i pomeriggi di un bambino abituato a stare all'aperto.

Durante l'inverno trascorrevò la mattina a scuola, ma i pomeriggi sempre a cavalcioni del mio slittino. Ricordo le discese tanto veloci da farmi schizzare il cuore in gola, ma soprattutto le lunghissime risalite a piedi per poi ripartire. Ero uno scricciolo magro e tostissimo, perennemente avvolto in scintilli rossi e sempre alla ricerca di nuove sfide da superare. In quarta elementare partecipai ai Giochi della gioventù a Serramazzoni, un paesino in provincia di Modena, e assieme ai miei compagni vincemmo la staffetta. Ricordo una felicità pazzesca e che avrei voluto rimanere per sempre in quel

campo, dove mi sembrava di volare.

La vita ha più fantasia

Poi lo scenario cambiò. In quinta elementare, in primavera, mia madre abbandonò la montagna per trasferirsi a Castelnuovo Rangone, un paese di pianura. E io con lei. I bambini della pianura erano diversi e facevano giochi per me incomprensibili. E poi c'era il doposcuola, con tutte quelle ore da passare chiusa in classe assieme a tipi sconosciuti, che percepivo distanti anni luce. Le bambine sembravano di porcellana, con le loro gonnelline inamidate, di tulle, e quei lunghi capelli perfettamente pettinati... e all'altro opposto della classe c'ero io, perennemente in jeans, in felpa e con un taglio ribelle da maschietto. Il confronto fu scioccante. Per fortuna mi piaceva studiare, superai brillantemente l'esame di quinta elementare e come premio trascorsi l'estate in montagna, rifugiandomi tra i miei vecchi amici.

Quando passai alle medie non praticavo alcuno sport, ma a scuola ci andavo sempre in bicicletta. Nelle ore di ginnastica mi feci notare per la mia attitudine nel salto in alto, ricordo che in prima, in seconda e forse anche in terza vinsi sempre il torneo della scuola.

In quel periodo la mia famiglia era composta soltanto da mia mamma. Le mie sorelle vivevano con la nonna, in un altro paese a quaranta chilometri di distanza. Mia madre intanto lavorava sodo, esigeva responsabilità ma non mi metteva alcun limite. Io, per non sbagliare, mi limitavo a fare la brava. Nonostante le difficoltà di adattamento, fu proprio a Castelnuovo Rangone che si tesse il primo legame forte della mia vita. Si chiamava Daniela ed era una ragazzina di un anno più grande di me. Quella con Daniela fu un'amicizia preziosa, rafforzata dal fatto che la sua famiglia mi accolse con entusiasmo. E così, in un colpo solo, non soltanto sapevo di poter contare su una cara amica, ma mi ritrovai anche una sorellina, due fratelli e tanta gioia di vivere.

La forza del sorriso

In prima superiore, sempre a marzo, un nuovo trasloco in una nuova città. Pochi chilometri di distanza ma una vita perennemente da reinventare. Mi ritrovai, nel pieno dell'adolescenza, in una città abitata da coetanei paninari, che passavano i pomeriggi immobili a chiacchierare, parcheggiati in una piazza. O davanti a un'edicola. Questo, e solo questo, significava "appartenere a una compagnia". Adeguarmi a questo stile mi risultò impossibile. Non avevo né le forme né i colori in comune con quei ragazzi. Mi sentivo sola, ma soprattutto non compresa.

E poi arrivò Barbara. Incontrarla fu come un raggio di sole. L'unico di quegli anni altrimenti grigi. Barbara, la mia amica del cuore, compagna di banco per cinque anni. Se grazie a Daniela e alla sua famiglia avevo conosciuto il significato della generosità e dell'accoglienza, grazie a Barbara compresi il potere del sorriso.

Questo periodo coincise anche con la presa di coscienza dell'ineluttabilità della morte. Mio padre se n'era andato quand'ero ancora molto piccola, tant'è che soltanto a distanza di molti anni mi resi pienamente conto di quanto era accaduto. Potrà sembrare strano, ma fino ad allora avevo sempre accettato la sua morte come qualcosa di normale. Fu nel pieno dell'adolescenza che percepii la vastità della sua assenza, la gravità di quanto avevo perso, il senso di vuoto dovuto alla mancanza del suo sguardo sul mio cammino.

Furono giorni difficili da decifrare, alle prese con un mondo interiore che mi pareva impossibile da gestire. Non avevo nessuno con cui confrontarmi e così provai a rifugiarmi tra i libri. Mi piaceva leggere, tra quelle pagine appoggiavo tutta la mia vita e cercavo le risposte ai miei dubbi. Uno, nessuno,

5.30

centomila e Il fu Mattia Pascal di Luigi Pirandello, insieme a Narciso e Boccadoro di Herman Hesse, furono una fonte d'ispirazione immensa.

Intanto, cresceva in me la voglia di famiglia nel senso classico del termine. Riassunto in alcune manciate di righe sembra tutto più semplice, ma allora, allo sbaraglio tra tutti questi cambiamenti e queste dinamiche difficili da incasellare, persi leggermente l'interesse per il cibo. Non che mi sforzassi di non mangiare, semplicemente non era la mia priorità. Me ne dimenticavo, oppure mangiavo al volo e poi correvo subito a studiare, a leggere o a scrivere nel mio diario segreto.

Sliding doors

E fu a questo punto che accadde qualcosa di importante. Di più: qualcosa di determinante per tutto il proseguo della mia vita. Mia mamma da sempre sognava di avere una figlia in stile Heidi: col faccino paffutello e le guanciotte rosse... si ritrovava invece una ragazzina filiforme, pallida e sfuggente, vi lascio immaginare quanto mi sentissi adeguata! Di preciso non ricordo il motivo, ma decise di farmi visitare da un "bravo medico" di Modena, che con uno sguardo e tre sole domande, sentenziò la sua diagnosi: anoressia. Prescrizione: un antidepressivo.

Avevo già sentito parlare di questa patologia e compresi chiaramente quanto la diagnosi affrettata di quel presunto luminare fosse lontana dalla mia realtà. Non ingurgitai mai quelle pillole e in famiglia passammo oltre quell'episodio come se nulla fosse accaduto. Dentro di me, però, quell'occasione servì per farmi capire cosa volevo fare da grande.

Compresi che volevo diventare un'esperta in grado di aiutare gli adolescenti a ritrovare la strada del benessere che spesso si smarrisce durante quelle fasi di transizione, in cui tutto appare più difficile e da soli difficilmente se ne esce. Sognavo di diventare un riferimento utile a superare gli incagli tipici di quel periodo, quando i terremoti emotivi propri dell'adolescenza possono influenzare l'approccio alla vita e al cibo, pur senza sfociare ancora in una patologia da trattare. Quando il disagio è lieve, infatti, un pizzico di empatia e un'infusione di fiducia sono l'unico approccio plausibile per far ritrovare il giusto equilibrio ai giovani e alle loro famiglie.

Per attuare il mio progetto potevo scegliere tra le facoltà di Medicina o Biologia. Esclusi Medicina perché sapevo che avrei finito con l'appassionarmi anche a stare china su un paziente, rischiando di tralasciare il mio progetto originario. E così scelsi di studiare Biologia... pur non volendo insegnare e nemmeno rinchiudermi in un laboratorio! Preclusioni che, me ne rendevo conto, mi rendevano un po' bizzarra agli occhi di chi cercava di incasellarmi in un futuro preconfezionato. Scelsi di fare la tesi presso la cattedra di Nutrizione Umana dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, fedele a quello che era stato il mio sogno adolescenziale. In seguito frequentai la Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione: quattro anni stupendi e professionalmente molto proficui, in cui legai amicizie storiche e soddisfai la mia curiosità sfrenata nei confronti dei meccanismi chiave della vita, dei suoi cicli e delle sue trasformazioni. E fu proprio in quegli anni che, ancora una volta, la vita volle regalarmi amicizie importanti. Con Titti, che mi ha insegnato a osare, e con Fiona, una ragazza inglese con cui ho condiviso per anni la casa e con cui condivido ancora il mio mondo.

Lo stesso entusiasmo del primo giorno

A ventinove anni, con Saturno nel mio spicchio di cielo, ero pronta per iniziare la mia missione. Dopo qualche peripezia e molte delusioni, abbandonai le speranze di una carriera universitaria e iniziai a collaborare con il servizio di Medicina dello Sport e di Educazione Motoria dell'Azienda Sanitaria Locale di Modena. Era l'inizio del mio destino professionale.

Entrai nel mondo della nutrizione dedicata agli sportivi e agli adolescenti e per quasi quindici anni

mi sono occupata di ideare progetti per la promozione della salute nella popolazione, in particolare nelle scuole e nelle società sportive, insistendo sull'importanza del binomio sana alimentazione e movimento. Considerato che in quegli anni la nutrizione era la Cenerentola delle scienze, assaporavo ogni giorno come una nuova sfida professionale. Attivai, in accordo col mitico responsabile del servizio, il primo ambulatorio dedicato agli adolescenti, fossero questi sottopeso, sovrappeso, confusi... o semplicemente birbanti! Il mio sogno di ragazzina, grazie alla mia tenacia e a un pizzico di fortuna, stava prendendo forma.

Da allora ho incontrato migliaia di giovani e, con lo stesso entusiasmo del primo giorno, saltiamo insieme oltre gli ostacoli della vita. Senza perdere il sorriso, li aiuto a superare il disagio momentaneo che stanno attraversando, facendo loro apprezzare quanto sia bello il futuro che li attende. Ogni volta che è stato il momento di compiere scelte professionali o che la vita mi ha presentato presunte occasioni irrinunciabili, ho sempre riservato una parte del mio tempo per essere disponibile qualora ci fosse bisogno della mia consulenza in questo settore che amo.

Sbagliare sentiero, durante l'adolescenza, è facilissimo. E io non ho mai smesso di volermi fare trovare pronta.

Certo, gli adolescenti, come ognuno di noi, hanno oggi svariate possibilità di reperire informazioni sulla sana alimentazione e sugli stili di vita corretti, ma spesso non riescono a trasformare le nozioni in scelte di vita. Ci sono tre passaggi: sapere, saper fare e saper essere. In un crescendo di difficoltà. È compito di noi adulti aiutare i giovani a compiere scelte sagge. Poi, crescendo, decideranno loro chi vorranno essere. Pur non avendo mai avuto la fortuna di praticare uno sport assiduamente o di incontrare un allenatore capace di far sbocciare il mio potenziale, ho comunque sempre amato il movimento e condotto una vita decisamente attiva. Grazie allo sport, sia questo agonistico o dilettantistico, la vita trascorre più liscia: si entra in contatto con tanti coetanei, nascono nuove amicizie e si incontrano allenatori spesso fantastici, in grado di addestrare e incanalare un'esubanza altrimenti difficilmente controllabile.

“Posso accompagnarti?”

La fascia d'età in cui è racchiusa l'adolescenza è sempre stata quella che mi stava più a cuore e per anni ho cercato qualcosa che riuscisse a convincere questi ragazzi a essere meno sedentari, dal momento che ritengo la sola dieta insufficiente a migliorare la propria condizione psicofisica. Però non ci riuscivo come avrei voluto: alle mie proposte mancava il giusto appeal per trasformare le imposizioni in abitudini.

E così, inaspettatamente e dal buio di una mattina modenese qualsiasi, il progetto 5.30 è venuto in mio aiuto. Era l'occasione che stavo aspettando, la proposta in grado di far breccia nella coltre di insicurezze di questi ragazzi fagocitati dal divano e dalle difficoltà di una fase spesso critica della nostra vita. In quel periodo Sergio usciva tutte le mattine per allenarsi prima dell'alba, adorava correre per le vie silenziose e deserte delle città in cui ci trovavamo. Un giorno gli chiesi *“Posso accompagnarti... però camminiamo!”*. La sera rincasavo sempre tardi dal lavoro e la mattina iniziò a sembrarmi un'ovattata in cui assaporare un po' di tempo insieme e in tranquillità. Avevo bisogno di sfogarmi e di chiedere qualche consiglio: col lavoro mi stavo arenando e non trovavo il modo per convincere i miei giovani pazienti a essere più forti della loro routine al ribasso. La sola dieta non bastava a far riprendere loro il controllo del proprio corpo e della propria vita... ma come convincerli del fatto che abbinarci un po' di sport la via migliore per superare i loro malesseri fisici ed emotivi? Dovevamo rendere l'attività fisica accattivante, così da trascinare anche ragazzi sedentari e tutta quella fetta di

5.30

popolazione “attivabile”, che ancora non conosceva la potenza cammino. «*Portiamoli a camminare con noi!*» propose Sergio. Davvero? E perché no... Un'intuizione e tante domande, così è nata la 5.30. L'idea di un creativo appassionato di sport, pungolato da una nutrizionista innamorata del proprio lavoro.

Il cammino ha da sempre caratterizzato le mie giornate, i miei ritmi e le mie relazioni. Potendo scegliere, opto sempre per spostarmi a piedi, poi mi cambio, mi metto i tacchi e continuo la mia giornata da signorina. Camminare è il mio modo per riconnettermi al cielo, mi permette di assecondare la mia propensione a stare all'aperto. Camminando mi accorgo del cambiare del tempo e delle stagioni, riassaporo la sensazione di essere cresciuta in campagna. Le passeggiate nelle città deserte mi restituiscono il senso di libertà, riaffermando lo spazio vitale che ognuno di noi meriterebbe, intrappolati come siamo nelle fette d'aria dei nostri appartamenti, tutti vicini e tutti affollati.

Il benessere come forza motrice del progetto

5.30 mi ha dato l'opportunità di conoscere alcune persone incredibili con cui è sempre emozionante ritrovarsi e nuove città, ognuna con le sue abitudini e le sue peculiarità. Sono tornata in contatto col mondo dello sport e con gli sportivi, ma soprattutto con tante persone sedentarie che spero si appassionino a uno stile di vita più attivo. La forza motrice del nostro progetto, infatti, è promuovere il benessere delle persone. Benessere che credo fermamente possa essere raggiunto soltanto abbinando a una sana alimentazione un po' di (moderata) attività fisica quotidiana. Nessuno dei due ingredienti, da solo, è sufficiente.

Non siamo né ci atteggiemo a nuovi guru del wellness per il semplice fatto che le mode sono passeggere e a lungo andare perdono di credibilità. Credo che ciò che alla gente piace di noi e, di conseguenza, della 5.30, sia proprio il fatto che dietro a un'organizzazione apparentemente mastodontica ci siano semplicemente due comuni mortali: un creativo e una nutrizionista, Sergio e io. Due persone da sempre appassionate di sport, lui, e di criticità legate all'alimentazione, io. Due persone da sempre dinamiche, non balzate sul carrozzone del fitness nel suo momento di massimo richiamo. Due persone da sempre mattiniere, non alla ricerca dell'elemento stravagante per rendere la loro trovata più accattivante.

Vivere il benessere significa condurre una vita piena e vibrante, in cui impariamo a sviluppare la resilienza. Le conoscenze sempre più ampie di quella doppia elica chiamata DNA e gli studi di epigenetica hanno chiarito quanto il nostro stile di vita abbia un impatto sull'espressione dei nostri geni. La vita umana è un processo molto complesso in cui ognuno di noi crea e ripara continuamente la propria salute. Esistono quattro aree tematiche inerenti lo stile di vita su cui possiamo agire per influenzare, positivamente o negativamente, i nostri geni: alimentazione, esercizio fisico, ritmo sonno-veglia e vita di relazioni. Solo così possiamo trasformare le scoperte scientifiche più recenti in scelte vincenti. Questo è il messaggio sotteso al progetto 5.30. Ogni giorno dovremo arrivare a compiere almeno 10.000 passi... ma non sarebbe male superare i 15.000. Una 5.30 si completa in circa 8.000 passi... la passeggiata ideale da fare quotidianamente!

La parte più difficile

Qual è stata la parte più difficile della realizzazione di 5.30? Far ragionare Sergio! Anzi, continuare a stargli vicina nonostante la fine del nostro matrimonio. Sergio non se ne stava rendendo conto, o meglio era troppo convinto della bontà suo progetto per ammettere i limiti delle sue decisioni, ma stava mandando in rovina la nostra famiglia, dilapidando i risparmi di due persone.

Il primo anno decidemmo di partire facendo le cose in grande e optammo per l'iscrizione online tramite carta di credito. Peccato che i costi delle transazioni bancarie si mangiassero quasi completamente i due euro della quota d'iscrizione! L'anno successivo l'evento era già diventato un successo, col numero di partecipanti raddoppiato nella sola Modena e un'altra tappa prevista a fine settembre a Milano... ma da veri pivelli ci dimenticammo di trattare con la banca condizioni migliori dell'anno prima e la quota d'iscrizione, faticosamente salita a tre euro, non ci salvò dal secondo dissesto economico. Fu solo fine del tour del 2013, con l'iscrizione doverosamente portata a dieci euro, raggiungemmo il primo, agognato, pareggio di bilancio.

Come l'ho convinto? Separandoci.

Quando Sergio finalmente ammise che dieci euro era la quota minima per non rimetterci, noi ci eravamo già separati. Del resto, come poteva ostinarsi a non superare la manciata di euro se non volevamo rinunciare alla qualità della nostra creatura? Dove li trovavamo i soldi per il ristoro a base di frutta fresca, per le magliette di cotone di ottima qualità, per pagare i "volontari", l'occupazione del suolo pubblico, i nostri spostamenti e l'attività di comunicazione? Il numero di partecipanti era sì cresciuto esponenzialmente, ma eravamo al paradosso che ogni persona rappresentava voce di spesa! Ma il problema non era nemmeno (soltanto) il dissesto economico, figuriamoci, abbiamo sempre di più rispetto a quello che ci serve. Il problema era che come moglie, come familiare, avevo perso ogni appeal e ogni possibilità di essere ascoltata. Ha tornato ad ascoltarmi una volta separati.

Come sta Sergio? Sergio adesso è un uomo felice. Sembra vivere in uno stato di gioia perenne, con la sua passione che ha conquistato la dimensione che si era sempre immaginato. Sergio non ha mai amato gli scontri, piuttosto se ne va e abbandona l'oggetto del contendere, ma detesta l'opposizione diretta con un'altra persona. Esce quando la città è deserta e cerca di lavorare soltanto con le persone con cui avverte una simpatia reciproca. Non so come faccia, ma il più delle volte ci riesce. Abbassa in tutti i modi il rischio di collisione e quando la situazione sembra renderla inevitabile, ecco che compaio io a fare da filtro e da mediatrice. A volte si nasconde anche nelle situazioni piacevoli, come durante la consegna delle t-shirt: preferisce fare l'uomo di fatica che scarica il furgone e si trasforma nell'ultimo dei portantini, piuttosto che sostenere per tante ore il rapporto con le persone. Tutto ciò che riguarda accordi, gestioni e compromessi lo delega a me, semplificando al massimo la sua vita per evitare dinamiche di scontro.

Come nel caso dell'incontro con nuovi possibili partner, in cui bisogna che intervenga per contestualizzare i progetti per farne recepire le potenzialità. Anche se ha imparato che non tutti i rapporti possono basarsi sull'amicizia, Sergio fatica a farsi aprire le porte anche da chi ha una forma mentis dichiaratamente diversa dalla sua. Parla del profumo dei tigli e della magia dell'alba... quando, per esempio, bisognerebbe spingere sul tasto della salute con interlocutori istituzionali e dello sport con le società sportive.

All'inizio uscivamo dai colloqui accusandoci reciprocamente di aver mandato tutto all'aria, poi abbiamo capito che per tessere possibili alleanze bisogna saper declinare un progetto su più fronti... e bisogna che a quel punto parli io! In fin dei conti non è nemmeno un lavoro molto difficile, dal momento che 5.30 tocca tematiche che coinvolgono tutti: dal figlio sedentario alla voglia di dimagrire, dalla necessità di essere più felici al desiderio di riappropriarsi della propria città. Grazie a 5.30 è riuscito a diventare un uomo di mondo... pur non abitando nel mondo!

5.30



Quelli che avete letto sono i primi due capitoli del libro
“5.30 ricette ed esperienze da un evento di successo”
Edizioni Correre
Stampato nel maggio 2016