QUESTI SONO I PRIMI DUE CAPITOLI DEL LIBRO
"5.30 RICETTE EDE ESPERIENZE DA UN EVENTO DI SUCCESSO"

THESE ARE THE FIRST TWO CHAPTER OF THE BOOK
"5.30 RECIPES AND EXPERIENCES FROM A SUCCESSFUL EVENT"

1° CAPITOLO - SERGIO

ENGLISH TEXT AT THE END OF THIS FIRST CHAPTER

Il segreto di 5.30

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 trascorrevo 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 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.

5.30

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. Prodigi 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 avvicinarti 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.

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 durò 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 visita precedente. Ok, conoscevo il mondo podistico ma non avevo certo il background e l'appeal 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. Scrissi un diario di viaggio che rileggo tutt'ora 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 correrne 10 e le 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!
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'innescherà 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.

5.30

The secret of 5.30

There is bullying that insidiously creeps drop by drop among the school desks and another that overwhelms you suddenly along the streets you're used to walking every day. While compared to the first one, you can build armour that allows you to survive, the second one only gives you time to escape, catching you unprepared in shorts and a cap. The bike is thrown to the ground, that puddle into which you find yourself catapulted, and there you remain, impaled, offended, and saddened, with eyes full of sadness and pain.

There are years when things that happen don't yet have a name; they are simply ugly, so even a child's mind unknowingly tries to devise a way to prevent those "bad things" from happening again. That's how I started getting up early in the morning. Leaving home long before everyone else woke up became a refuge and a way to continue travelling, without fear, all the world's roads. Starting from those in my city, Modena.

My name is Sergio Bezzanti, I was born autistic, and I am an advertiser. At the age of ten, I fell victim to a bullying incident, the memory of which resurfaced only recently. No broken bones and no teeth shattered, but escaping from those hooligans, pedalling wildly on my bike, caused me to have a terrible accident, inexplicable for me, as I spent almost more time on two wheels than on my legs. I lost consciousness and stayed in the hospital for about twenty days, where my mother reached me, once tracked down by the shopkeeper whose window I had broken with my head. With the loss of consciousness, I completely removed the bullying episode. Still, when I left the hospital, I started getting up in the morning around 5, much earlier than the rest of my family and city, to continue exploring its streets, asleep on my bike. That's the secret of Run 5.30. That's why I don't need to set any alarms.

Since then, even as an adult, I have continued to get up early because, over time, the habit of doing sports at that solitary hour has set in. I have always enjoyed running through the cities where I found myself with an immense sense of freedom at dawn and in the middle of the road. Despite the darkness, early in the morning, every place is safer. I have had the opportunity to run in the largest cities in Europe, and I can assure you that at that hour, the chance of encountering shady characters is practically zero. The few people I happened to meet were garbage collectors, newspaper couriers, bakers, and some commuters forced to leave home early. In over twenty years of early morning outings, I have also been accompanied by caring police patrols abroad who asked me if everything was okay, to which, invariably, I responded with a universal thumbs-up sign. It's never been better. Over time, a sort of anxiety also set in if some mornings I happened to get up around 7: it seemed to me that I was embarking on a day of pursuit, even though I knew that it wasn't that late, and jumping out of bed at that hour wasn't so reprehensible."

The Child Who Sold His Paintings

I have never been afraid to indulge my nature and passions. On the contrary, bringing them to the public square has always seemed respectful towards my inclinations and transparent to those who know me. At the age of ten, I exhibited my drawings on a stone bench in my city park and waited for someone to buy them. By the end of the afternoon, I would return home with an empty folder of drawings and pockets full of coins, self-funding for ice creams throughout the week.

My father wanted me to become an electronics technician, and despite my artistic nature not aligning well with mathematics, I managed to earn a high school diploma as an electromechanical installer... to the great displeasure of my mother, who already savoured the pride of having a painter in the family.

My mother passed away suddenly when I was twenty-five, and I remember her saying one day,

'Everything you touch can turn into gold; just want it.' Precisely the opposite of the advice I received from my father, with whom I had a more than conflicting relationship. He is a pragmatic and traditional man, so much so that when I told him I wanted to organise a run at 5:30 in the morning and on a working day, he replied that no one would come. And, to reinforce his argument, he called me an hour later to remind me to let it go.

The only action that brought me closer to studying as a boy was replacing a few burnt-out light bulbs or changing the mouse's batteries. As an adult, I was offered the opportunity to learn the profession of an advertiser, which, as a job, was much closer to my childhood colours than those obscure mathematical calculations.

Being an advertiser has always been an excellent way for me to invent my job day after day. Advertising campaigns had to be approved, a logo remembered like Coca-Cola's, and all tests had to be overcome to secure the expected income. This daily insecurity, due to depending on others' positive or negative judgments, has always animated and characterised my life.

When I was a teenager, I frequented the markets of "junk," my uncle explained that even a mismatched cup could have the right value if found by the right person and presented in the right way. So when I later realised that, despite training, I would never qualify for the Olympics, I understood that I would be like the mismatched cup."

The Boy Who Dreamed of Going to the Olympics

I participated in my first running race when I was eight years old. We were on vacation in the mountains, and on the day of the village fair, they pinned a number on my shirt, telling me, 'Run as fast as you can!' I came in third, and, cradled by the illusion of that first medal, I thought that everything would be easy with athletics. Unfortunately, as the years and the level of competition increased, my placements stayed within third place. I switched from running to cycling, but I always stopped at the lowest step of the podium. So, at eighteen, in the middle of a training session, I turned the bike around and went home. Reset: an era of my life had ended, and another was about to begin. It was the moment when I understood that, despite the sacrifices made in training, I could never be an Olympic athlete. I had no choice but to accept my limits and accept that the national team was reserved for those who were physically much more gifted than me. I realised that this was not my path, but instead of disappointment, pride grew for having been able to compete with real athletes and admire the beauty and power of their movements up close.

'Even if I'm not the strongest and will never go to the Olympics, I can at least be different,' I repeated to myself. Instead of disappointing me, this awareness appeared to me as a sign of destiny: if I couldn't be the first, I would still leave my mark on the world, finding a way to do things like no one had ever done. Since then, I have never stopped doing sports every day, and I have always followed practically all disciplines, unconditionally admiring the athletic gestures of the champions. Aesthetic gestures, too. Marvels of the human machine pushed to the highest levels. Because it is not a defeat to realise that there are people born to be athletes, admitting that no sacrifice will ever bring you closer to them, from the day of that interrupted halfway training, I can count on one hand the times I have worn a race bib. I love physical activity for the joy and well-being that the body gives back to you and the feeling that my body can take me where I want, but fortunately, I no longer must prove anything to anyone. I am no longer interested in measuring my times, and I don't care, twenty years from now, to rejoice in coming first in a category where I would be the only competitor. Competition for its own sake no longer interested me; I was more curious to try new experiences.

5.30

There are not only goals to achieve or commitments to keep; we will ultimately remember the emotions we have experienced, mainly if they result from bold choices. I have never been interested in keeping memorabilia as evidence of what I faced; I like to live experiences and make sure they remain indelible within me. They aren't yellow. They don't need dusting, and they don't risk being forgotten during moves. Some ask me if I feel nostalgic about the Camino that is about to end... I reply that it is a feeling that does not belong to me; I regret when beautiful things end, but I know that nothing is forever, and having experienced them entirely leaves no room for nostalgia. The end of this experience will be the beginning of another... as always happens. And so, I found myself in Lanzarote, amid the Canary Islands, enrolled no less than in one of the most gruelling races the human mind conceived: the Ironman. It was 1996, and despite everything, I survived. I had never swum in the sea; I had tried only one marathon, walking half of it, and in the cycling fraction, I was comforted by the thought that at least I would be sitting. I reached the finish line after almost fourteen hours, not too tired. The next day, Roman champion Danilo Palmucci, a professional athlete I had met on the spot, congratulated me, amazed that I had managed to finish the race. 'I thought you wouldn't even come out of the water!' he confided.

Experiences make life worth living, and I must thank my parents for the imprinting with which they raised me, thanks to which I have never considered any obstacle insurmountable, like at nineteen when I suddenly left for London. I remember barely having time to tell my mother, but only because I met her by chance along the stairs while I was already leaving, carrying just a small suitcase. 'At least take an umbrella!' was all she managed to yell at me. Or when I decided it was time for a break: I was twenty-two, bought a bicycle that had two racks mounted on it, and headed south, travelling around Italy for a few months. Even though I had to push the overloaded vehicle for most of the climbs, I knew that every challenge could be overcome, even by people not endowed with exceptional physical means. From that day on, Tuscany, Umbria, Upper Lazio, and the Marches had no secrets for me. The fact that I was travelling alone was like a magnet for the people I met on the road: everyone wanted to know where I came from and where I was going. If I could answer the first question without problems, I needed to figure out how to reply to the second since I didn't have a defined route or a return date. There are things that you feel you must do. Convinced that you only live once, I have never held back or pulled back.
Life has made me experience what it means to do and to strive. I have been a seller of peanuts at the stadium, a glazier, a seasonal fruit picker, a metalworker, a mechanical draftsman, a waiter, a light jay in a nightclub, a mosaicist, a painter, and an advertiser. Still, when I saw Sabrina, the other soul of the 5.30 project, for the first time, I discovered that I had yet to learn many things. Sabrina embodied everything missing in me, and it was immediately clear to me that together we would do great things... not only from a sentimental point of view."

The Man Who Invented 5.30

Two characters at opposite poles. Two lives on seemingly unrelated paths. And then, the encounter. She, a biologist specialising in Food Sciences, is practical and firmly grounded—a well-established career in the Local Health Authority of Modena. I am a creative, a dreamer not too accustomed to being aligning my intuitions with the dynamics and mechanisms of daily reality. The comparison between Sabrina and me is practically daily: we are black and white—me visual and instinctive, she pragmatic and analytical. If I ask her a question, I try to steer her answer into my tracks… but invariably, her reaction does not reflect my expectations! Two opposite ways of living but perfectly complementary.

With Sabrina, an intense study phase began immediately, lasting a few hours, and a long understanding that, with ups and downs, still endures today. What do we agree on? Almost nothing. But, used to steering my life alone, it was amazing to find myself accepting the opinion of someone who saw things differently from how I saw them.
After some time together, one morning, Sabrina suggested keeping me company during my early morning outings, asking if we could walk instead of run. 'Ok, I can even stop running,' I thought. After all, I had done it enough until that point in my life. The early morning walks soon became a habit, bringing about discussions and new ideas. During the cappuccino break, always at the same bar, in addition to breakfast, we also brought a pen, jotting down on the napkins the insights that emerged during the walk. There was everything: work, passions, love, hobbies… it was incredible how the mind raced quickly during those slow couple walks. We couldn't afford to lose any of those intuitions!
Then, one Monday, Sabrina returned from the clinic thoroughly disheartened: 'How can I truly help my adolescent patients? Diet alone is insufficient; we must find a stimulus for people to move daily!' 'We invite them to walk with us at 5:30 in the morning,' I said. 'And what do we call this initiative?' she pressed, giving me the lead immediately. The answer is simple… and I believe you already know it too!"

Don't dream it. Be it!

The 5.30 project was for us like the renovation of a house: with the inevitable unforeseen events that, during the works, can undermine or strengthen a relationship. Of the two options, we got stuck on the first one… and, coincidentally, during the renovation of what was supposed to become our home. For me, a free spirit, and a nomad, 5.30 represented the closing of a circle: an event that encapsulated instinct and the feeling of freedom. It is an unconventional event, never experienced before, with a vital emotional component. 'An event worth living,' was the flattering comment from one of the first participants. Unfortunately, investing every ounce of energy between renovating the house and the emerging 5.30 project left almost nothing for the relationship between Sabrina and me, neither in terms of time nor attention.
'Not only do you dedicate body and soul to your current passion, but you also become your passion!' Sabrina still repeats this to me today. And I think she's right. I've always been like that. As a boy, the painting was the centre of my universe. Then, I abandoned it abruptly to pursue my dream of the five rings. When I realised the Olympics would remain a mirage, it was time to leave the competition. There was a period when I returned to being a painter after a chance encounter with a former classmate who asked about my artistic career. 'What artistic career?' Sabrina asked, knowing nothing about it, but she was the first to encourage me to take up brushes and acrylics again. I devoted myself full-time to painting for a year, selling almost all the paintings I created during that period. They were in high demand; one was even displayed at the Pantani Museum. Then came the infatuation with Run 5.30, and that chapter closed again. Our logo reminds me of the previous passion derived from one of my canvases.

Returning to 5.30, the event's success turned into a sentimental failure, and at some point, Sabrina realised that we were no longer moving at the same speed. Life is made up of friends and loves that we must learn to let go. Sooner or later, they will meet again, both changed but with the same joy. You have been together for years, and then suddenly, you realise you are no longer running in the same direction. Even if the embarrassment of admitting the difficulty is great, life goes on, disregarding our blush. We should learn that the joy of the privilege experienced should always be greater than the pain

of detachment. If it took me a few days to end the previous relationship, leaving our home took me a few hours. At the same speed with which I let myself be carried away by enthusiasm for new experiences, I step aside when I understand that I am no longer welcome. Our story had come to an end. It wasn't a happy period, and how could it have been? It lasted from the beginning of 2011 to the end of 2012. That year, my father also passed away, and a few days before dying, he asked me to lend him, for the last journey (he said exactly that!), the 5.30 hoodie, a gift I gave him with great pride.
The 5.30 project continued to reap participation successes, with new cities joining the tour and thousands of participants joining, but it was becoming very challenging. With the relationship with Sabrina in crisis, I had left home and lost my father. As if that wasn't enough, we also had to decide to have the sick cat living with us put down, all within a few weeks. Suddenly, it seemed to me that everything we had built was losing importance, and the fate of 5.30 seemed to hang in the balance as never before. Even though the number of participants had immensely increased, against all logic and, above all, against Sabrina's opinion, I stubbornly insisted on keeping the registration fee ridiculously low… to the point that our only certainty was the perpetually negative balance. I have always favoured democracy… if the final word is mine! Even regarding the 5.30 project, I listen to opinions and advice. Still, I prefer to make mistakes on my own and take responsibility for my choices… like when I used to present 5.30 alone, people (almost) laughed in my face, wondering who this strange human with ever-changing hair was compared to the previous visit. Okay, I knew the running world, but I certainly didn't have the background and appeal of an Olympian. The world was already full of running races, and 5.30 was too atypical for them to give me credit, something I never wanted to prove with my oddity that sounded so strange. Or, like when I got tired of listening to my inconclusive interlocutor and decided that for me, the meeting was over, getting up and getting dressed while the other continued talking. Not wanting to give in to Sabrina, 5.30 struggled to stand as I wished, and it was held up only by our stubbornness and huge financial efforts. And, as if that weren't enough, it also cost me a marriage.

The Journey to Santiago de Compostela and the Birth of 5.30

As I did as a child, I decided to put ellipses in my life and set off once again—this time toward Santiago de Compostela. On December 15, 2012, after two planes, a few buses, and some taxis, I arrived in Saint Jean Pied de Port in the French Pyrenees. From there, I began a journey of eight hundred kilometres through Spain. Alone, in winter, with no set return date—just as was my habit! What does the Camino de Santiago have to do with 5.30? Nothing, but at that moment, I felt the need to distance myself to see things with the necessary detachment to make critical decisions.

It was an intense experience unlike few others in my life. I wrote a travel diary that I still read with pleasure, and I had time to think about what I wanted to achieve. When people ask me if I feel nostalgic about the Camino coming to an end, melancholy is a feeling that doesn't belong to me. Sure, there's always a moment of regret when beautiful things are about to end, but I know that nothing lasts forever, and having lived them fully leaves no room for nostalgia. After all, "every new beginning comes from some other beginning's end," as the Semisonic sang. I returned to Italy around mid-January 2013, ready to take hold of the 5.30 project again. Fortunately, Sabrina felt the same way. The events related to 5.30 showed us that broad themes can define projects, but then you have to deal with the imagination of life lived, following its flow, in harmony with one's nature and everything around us.
Before 2009, 5 km races were considered a fallback for those unable to run 10 km, and 5:30 in the morning was a suitable time only for shift workers and bakers—those who, when they saw me running

through still sleepy cities, shouted, "Go to work!" Today, even short races have become a standalone event, and it's not strange to see people of all ages running very early in the morning. At that time, cities transform quietly: you go out when there's only you and the glow of streetlights, and you return home as the sky is beginning to brighten, the lights have gone out, and bus stops are filling with commuters. The tap of your footsteps under arcades or on deserted streets becomes more rhythmic as your body wakes up and responds to the will to move. Within you is the awareness that, as challenging as the day's workout may be, it's only by choice if you're already up. To indulge your passion. To feel better about yourself, not because of some hateful contractual obligation. From a sports perspective, you'll know you've already done your duty and will face the day more lightly, without the fear of being unable to train because of other life priorities. In terms of competition, you'll also get essential parameters about your fitness, knowing that if the competition occurs late in the morning, your times will improve significantly, as your body will be fully awake then. You know that, after the run, the day that will unfold before you will be better. And you can indulge in the illusion that, even just a little, thanks to that run, you'll be a better person.

When I was little, I never lacked what is said to be invisible to the eyes. My mother always encouraged me to do what I wanted and then took on my responsibilities. Since then, I've never stopped living, thinking, and planning convinced that reputation and credibility are invisible to the eyes but indisputable precisely for that reason. I've always liked long-term projects because I've never considered myself a sprinter. I love building things little by little with patience, coherence, and without special effects. Endurance has never been lacking for me, and neither has integrity.
When I was about halfway through the Camino de Santiago, if I looked ahead, I still had four hundred kilometres of cold and solitude to go. But if I turned around, I had already covered as much, crossing the Pyrenees in the wind, rain, and snow. I'm used to advancing quickly and looking back little, probably because I've always believed that we can only find ahead of us what we lack. I'm visual: my life comprises images occasionally connected to words or sounds. I could look at the world on mute and still understand the meaning of things. I'm attracted to smiles; that's why I like the participants in the 5.30! I'm interested in living and making others live experiences, adopting and providing a different perspective than usual, which laziness often leads us to ignore. I stopped worrying about pleasing everyone because it would never happen anyway. "Live intensely before the work of your life ends without applause," recalled a quote from Charlie Chaplin's biography. Why settle for dreams when we have a whole life to realise them? Dreaming of being better is not enough; be it!

5.30, a Lifestyle

Even without linking that need for early wakeups to the episode of bullying, resurfacing from the darkness of memories only recently, going for a run in the morning before dawn had become my norm—an indispensable habit. I liked getting up early and carving out some time for myself without disturbing or neglecting anyone, including family. I still loved that moment when everything was silent, the wind hadn't started to blow yet, and the sea was as flat as a board. When I'm the only one (or almost) walking down the street, guided by the scents of the bakers. I don't sleep little because, for some reason, I'm unwell or uncomfortable; I sleep little because I'm always loaded with new ideas to implement.
Then came that beautiful day when Sabrina said, "Tomorrow I'll come with you, but we'll walk because I don't run." Convinced that it was just a temporary whim to try, I immediately agreed, giving up running without guilt. It happened about five years ago, and we haven't stopped since then. Walking

at dawn through the deserted, silent, and sleeping city has become our way of saying good morning, even now that we are no longer a couple.
And to think that I had always considered walking a useless gesture! An activity for retirees. Even simple walks in the city centre had the power to bore me and make me feel uncomfortable, as if everyone was watching me. It seemed like an unnatural gesture! I thought that man is made to run, not to advance so slowly by walking! Moving was always synonymous with sports, which I interpreted as running or cycling. Sabrina made me discover that shifting the weight of one's body one step at a time was by no means a negligible activity. While walking, I could think, unlike when I ran, where I was focused on the athletic gesture, with no room (and breath!) for other considerations. When I walk, my mind gallops faster than my legs, and even now, I always go out with my phone to jot down ideas and insights that flash through my mind. Free from the pressures induced by physical exertion, our minds reason more quickly, finding solutions to everyday problems that once seemed impossible... try it to believe it!

A hundred and fifty meters from my front door is a station where a train passes every hour to take me to Bologna, and from there, with a very fast connection, I can go anywhere. A hundred meters in the opposite direction is a country lane where no soul passes, and I slip into it every time I feel like travelling into the future, dreaming about what will happen. Just slipping into that lane makes me feel capable of reaching any destination.
"Camina no corras," the slogan of a well-known Spanish shoe brand, was invited a few years ago to take life more gently. Indeed, walking is a splendid way to start doing physical activity and achieve unexpected goals. Moving slowly, one step at a time, and discovering how much ground you can cover almost effortlessly is truly impressive, especially for someone like me, who was used to covering kilometres with my head down. Walking means moving your legs and using your foot correctly in its support, push, and recovery phase. It means becoming aware of your body. At all ages and in all weather conditions, the streets and paths of the world are filled with walkers who decide to set out. Walking briskly allows you to cover about six kilometres per hour, for an average of about twenty kilometres daily, a pace that still allows easy chatting. With a bit of training and good technique, you can even reach eight per hour... but can you imagine doing the New York Marathon all at a brisk pace in just over five hours?

Running has not exited my life, and how could it? Now, however, it has found an ally. Or rather, I found an ally in that when I feel the fatigue go beyond the limit, I slow down and proceed at a brisk pace, waiting for my breath to return to normal. Perhaps because I abandoned any competitive ambitions many years ago, I don't feel diminished by slowing down to enjoy the pleasure of physical exercise even more. I enjoy this freedom granted by age. I never thought such a simple gesture could be so effective and relaxing simultaneously, but that's always the case; solutions are often within reach. We forget about them. Just admit that you need a change. Just start looking. Just be able to value the hic et nunc because often short-sightedness' or the constant deferral to the future are excuses we allow ourselves out of fear of change.
And this is precisely the meaning with which 5.30 was born: a walk in a muffled time to put our thoughts in order. Then, of course, anyone who can't do without the stopwatch and wants to run breathlessly for all five kilometres of the route is free to do so, but the spirit that moved us is another. It is carving out a moment just for us before the actual day begins. It is reclaiming a part of us, granting ourselves an hour to listen to each other, protected by the silence and calm of early morning. It is being able to be we before putting on the armour of everyday life again. I have always lived as privileged to get up early and know people for who they are; this absence of a filter makes me see people as human

beings and not as the embodiment of their roles in everyday life. The principal of a school in Modena with whom we had started collaborating also told us: "I like 5.30 because it proposes a reversal of perspective: you find yourself among a thousand people who haven't had time to put on that mask that our role in society imposes on us."

Getting up at 5 is a possible challenge. Like any change, it requires a good dose of tenacity and some adaptation in your habits, but it is an improvement entirely within everyone's reach. To get up early, you must go to bed early. Assuming that seven to eight hours of sleep are enough to get up at 5, you shouldn't go to bed after 10... a time that is by no means prohibitive, leaving you time to have a moderate dinner and chat with your family. Or some TV. Or a few pages before falling asleep. You'll see that staying late until midnight will be noticed, mainly because trying two or three days a week is more than enough to get started. Gradually, I assure you, a virtuous circuit will be triggered so that in the evening, being up since 5, you won't need many stimuli to fall asleep! Not even the trauma of the alarm clock ringing when it's still dark outside is an insurmountable drama. By its nature, the human body tends to settle and adapt to any change. When you leave the house to run or walk, the first movements will be stiff, but everything is under control!
Start!

2° CAPITOLO - SABRINA

ENGLISH TEXT AT THE END OF THIS SECOND CHAPTER

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!

Percepii 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 trascorrevo 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 leg-

gere, tra quelle pagine appoggiavo tutta la mia vita e cercavo le risposte ai miei dubbi. Uno, nessuno, 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 oggigiorno 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'esuberanza 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'oasi 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 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 atteggiamo 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!

Writing the 5.30 Book

Writing a book dedicated to our journey with the 5.30 has intrigued me for some time, perhaps even before I could admit it and confess it to Sergio. It's an ongoing project that has changed a lot since that first dawn in 2009 with a few hundred daring people from Modena. I am still determining where events will take us in the coming years, certainly to England and the United States. However, gathering thoughts and putting them down on paper has been more challenging than I thought. Before submitting a draft, I was entangled, slowed down, and held back by my own words. The pages were so blank they burned every idea. I struggled to find the breath of the first sentence.

It took me a long time to deliver this text. Yet, I wanted to document the phenomenon of 5.30 on paper, capturing the meetings, connections, and emotions before they could evolve and transform again. I wanted to tell the story of the passion of those who accept the challenge of an early wake-up. I wanted to describe the dedication of those who leave home to go for a run at dawn. I wanted to share the wonder of those who learn to know themselves better in the heart of their still-sleeping city.

The Power of Walking

5.30 is a simple yet immensely powerful project, born solely from a bit of imagination and the boundless audacity of thousands who followed us. I have never been a fanatic of exceptionally competitive sports, but walking has always been a part of me, and I have always belonged to it. I remember my first steps, clinging to a blue plastic basin. I grew up in a mountain village, a remote hamlet about eight hundred meters above sea level. As a child, I preferred to be with older children, especially with my two older sisters. We climbed trees, ran on ploughed land, and improvised exercises on a horizontal bar... which was nothing more than an iron tube wedged between two garden trees!

I felt the power of walking during my first communion. The priest from the nearby hamlet taught catechism at 8 in the morning, and, along with two other children, I walked to and from the parish on foot, covering about five kilometres a day for thirty consecutive days! On that occasion, I discovered the long-forgotten feelings of freedom, autonomy, and adventure inexorably linked to walking. That's when I began to realise, I couldn't do without it, and every opportunity was good for me to carve out moments of solitude marked only by the sound of my steps and the crowding of my thoughts. In autumn, I went chestnut hunting, walking for hours to bring home a good harvest: extraordinary events characterised the afternoons of a child accustomed to being outdoors.

I spent mornings at school during the winter, but the afternoons were always on my sledge. I remember descending so fast they made my heart leap into my throat, especially the long uphill walks before starting again. I was a skinny and tough little thing, always wrapped in red sparks and always looking for new challenges to overcome. In fourth grade, I participated in the Youth Games in Serramazzoni, a town in the province of Modena, and together with my classmates, we won the relay race. I remember ecstatic happiness and wishing to stay forever in that field, where I felt like flying.

Life Has More Imagination

Then, the scenario changed. In fifth grade, in the spring, my mother left the mountain to move to Castelnuovo Rangone, a town on the plains. And I went with her. The children in the plain were different and played games I needed help understanding. And then there was the after-school program, with

all those hours spent locked in a classroom with unfamiliar faces, which seemed light-years away. The girls seemed like porcelain dolls, with their starched skirts, tulle, and those long, perfectly combed hair... and at the opposite end of the class, there was me, perpetually in jeans, in a sweatshirt, and with a rebellious boyish haircut. The comparison was shocking. Fortunately, I enjoyed studying, passed the fifth-grade exam brilliantly, and as a reward, I spent the summer in the mountains, seeking refuge among my old friends.

When I entered middle school, I didn't play any sports, but I always went to school by bicycle. In gym class, I stood out for my skill in the high jump; I remember winning the school tournament in the first, second, and perhaps even the third year. During that time, my family consisted only of my mom. My sisters lived with my grandmother in another town forty kilometres away. In the meantime, my mother worked hard and demanded responsibility but did not impose any limits on me. To avoid making mistakes, I just behaved well. Despite the difficulties of adaptation, it was in Castelnuovo Rangone that the first strong bond of my life was woven. Her name was Daniela, and she was a girl a year older than me. My friendship with Daniela was precious, reinforced by the fact that her family welcomed me with enthusiasm. So, in one fell swoop, not only did I know I could count on a dear friend, but I also found myself with a little sister, two brothers, and a lot of joy for life.

The Power of a Smile

In the first year of high school, still in March, another moves to a new city. A few kilometres away but life constantly to be reinvented. I found myself, amid adolescence, in a city inhabited by peers who spent their afternoons motionless, chatting, parked in a square. Or in front of a newsstand. This, and only this, meant "belonging to a group." I needed help to adapt to this style. I didn't have the shapes or colours in common with those guys. I felt lonely but, above all, not understood. And then Barbara came along. Meeting her was like a ray of sunshine—the only one in those otherwise grey years. Barbara is my best friend and desk mate. We have been together for five years. If, thanks to Daniela and her family, I had learned the meaning of generosity and hospitality, thanks to Barbara, I understood the power of a smile.

This period also coincided with the realisation of the inevitability of death. My father had passed away when I was still very young, to the extent that only many years later did I fully realise what had happened. It may seem strange, but until then, I had always accepted his death as something normal. During adolescence, I perceived the vastness of his absence, the gravity of what I had lost, and the sense of emptiness due to the lack of his gaze on my path.

Those were difficult days to decipher, grappling with an inner world that seemed impossible to manage. I had no one to talk to, so I tried to take refuge in books. I enjoyed reading; between those pages, I rested my entire life and sought answers to my doubts. "One, No One, One Hundred Thousand" and "The Late Mattia Pascal" by Luigi Pirandello, along with "Narcissus and Goldmund" by Herman Hesse, were immense sources of inspiration.

Meanwhile, the desire for a family in the classic sense was growing within me. Summarised in a few lines, everything seems simpler, but amidst all these changes and difficult-to-categorize dynamics, I slightly lost interest in food. It's not that I tried not to eat; it just wasn't my priority. I would forget about it, eat quickly and then rush to study, read, or write in my secret diary.

Sliding doors

And it was at this point that something significant happened. More than that, something decisive for

the rest of my life. My mom had always dreamed of having a daughter like Heidi, with a chubby face and rosy cheeks. Instead, she got a slender, pale, elusive girl—imagine how inadequate I felt! I don't precisely remember the reason, but she decided to have me examined by a "good doctor" in Modena, who, with a glance and three simple questions, pronounced his diagnosis: anorexia—prescription: an antidepressant. I had already heard of this condition and clearly understood how that alleged expert's hasty diagnosis was far from my reality. I never swallowed those pills, and in the family, we moved past that episode as if nothing had happened. Inside me, however, that occasion served to make me understand what I wanted to do when I grew up.

I understood that I wanted to become an expert capable of helping adolescents find the path to well-being often lost during those transitional phases when everything seems more challenging and difficult to navigate alone. I dreamed of becoming a useful reference to overcome the typical stumbling blocks of that period when the emotional earthquakes of adolescence can influence one's approach to life and food without leading to a treatable disorder. When the discomfort is mild, empathy and an infusion of trust are the only plausible approaches to help young people and their families find the right balance.

To implement my project, I could choose between studying Medicine or Biology. I ruled out Medicine because I knew I would become passionate about caring for a patient, risking neglecting my original project. So, I chose to study Biology, even though I didn't want to teach or lock myself in a laboratory! I realised that these exclusions made me seem peculiar to those trying to pigeonhole me into a pre-packaged future. I chose to do my thesis at the Human Nutrition Department of the University of Modena and Reggio Emilia, staying true to my adolescent dream. Later, I attended the Specialization School in Food Science, four wonderful and professionally fruitful years during which I formed historic friendships and satisfied my boundless curiosity about the key mechanisms of life, its cycles, and transformations. During those years, life once again wanted to gift me significant friendships. With Titti, who taught me to dare, and with Fiona, an English girl with whom I shared a house for years and still share my world.

The same enthusiasm as the first day

With Saturn in my slice of the sky at twenty-nine, I was ready to begin my mission. After twists and disappointments, I abandoned hopes of an academic career. I started collaborating with the Sports Medicine and Physical Education Service of the Local Health Authority of Modena. It was the beginning of my professional destiny.

I entered the world of nutrition dedicated to athletes and adolescents. For almost fifteen years, I worked on designing projects for health promotion in the population, especially in schools and sports societies, emphasising the importance of the combination of healthy eating and physical activity. I savoured each day as a new professional challenge because nutrition was the Cinderella of sciences in those years. In agreement with the legendary head of the service, I set up the first clinic dedicated to adolescents, whether underweight, overweight, confused... or just mischievous! Thanks to my tenacity and a stroke of luck, my teenage dream was taking shape.

Since then, I have met thousands of young people, and with the same enthusiasm as the first day, we jump together over life's obstacles. Without losing their smile, I help them overcome the momentary discomfort they are going through, making them appreciate how beautiful the future awaiting them is. Whenever it was time to make professional choices or when life presented alleged irreplaceable opportunities, I always set aside some time to be available if my expertise was needed in this field that I love. Going off course during adolescence is very easy. And I have never stopped wanting to be ready.

Certainly, today's adolescents, like each of us, have various opportunities to find information about healthy eating and correct lifestyles, but often they need help to transform knowledge into life choices. There are three steps: knowing, knowing how to do, and knowing how to be in a crescendo of difficulty. It is our task as adults to help young people make wise choices. Then, as they grow, they will decide who they want to be. Despite never having had the fortune to engage in sports regularly or meet a coach capable of unlocking my potential, I have always loved movement and led a decidedly active life. Thanks to sports, whether competitive or amateur, life flows more smoothly: you connect with many peers, new friendships arise, and you often encounter fantastic coaches capable of training and channelling an otherwise difficult-to-control exuberance.

Can I join you?

The age group encompassing adolescence has always been close to my heart. For years, I sought something that could convince these young people to be less sedentary, as I believe that a diet alone is insufficient to improve one's psychophysical condition. However, I couldn't achieve it as I wanted: my proposals lacked the right appeal to turn mandates into habits.

And so, unexpectedly, the 5.30 project came to my aid from the darkness of any Modena morning. It was the opportunity I had been waiting for, the proposal capable of breaking through the layers of insecurities of these youngsters engulfed by the couch and the difficulties of an often-critical phase of our lives. During that time, Sergio used to go out every morning to train before dawn; he loved running through the silent and deserted streets of the cities we were in. One day, I asked him, "Can I join you... but let's walk!" I always came home late from work, and the morning began to seem like a muffled oasis where we could savour some time together in tranquillity. I needed to vent and ask for advice: I was getting stuck with work, and I couldn't find a way to convince my young patients to be stronger than their downward routine. Diet alone wasn't enough to regain control of their bodies and lives... but how could I convince them that combining a bit of sport was the best way to overcome their physical and emotional discomforts? We had to make physical activity captivating, dragging even sedentary youngsters and the entire "activatable" population, which had yet to discover the power of walking. "Let's take them walking with us!" Sergio proposed. Really? Why not... An intuition and many questions that's how 5.30 was born. The idea of a creative passion for sports was spurred on by a nutritionist in love with her job.

Walking has always characterised my days, my rhythms, and my relationships. Given the choice, I always move on foot, then change, put on my heels, and continue my day as a young lady. Walking is my way of reconnecting with the sky; it allows me to indulge my inclination to be outdoors. While walking, I notice the changing weather and seasons, savouring the feeling of growing up in the countryside. Walks in deserted cities give me a sense of freedom, reaffirming the vital space that each of us deserves, trapped as we are in the slices of air in our apartments, all close and all crowded.

Well-being as the driving force of the project 5.30

5.30 allowed me to meet some incredible people with whom it is always exciting to reunite and explore new cities, each with its habits and peculiarities. I reconnected with the world of sports and athletes, but above all, with many sedentary people I hope will become passionate about a more active lifestyle. The driving force behind our project is to promote people's well-being. I firmly believe that well-being can only be achieved by combining a healthy diet with a bit of (moderate) daily physical activity. Neither of the two ingredients alone is sufficient. We are neither new wellness gurus nor do we pose as

such, simply because trends are fleeting and lose credibility in the long run. What people like about us, and consequently about 5.30, is that behind a mammoth organisation are two ordinary mortals: a creative and a nutritionist, Sergio and me. Two people always passionate about sports, him, and about issues related to nutrition, me. Two dynamic people, not jumping on the fitness bandwagon at its peak. Two early birds are not searching for the extravagant element to make their idea more appealing.
Living well-being means leading a full and vibrant life where we learn to develop resilience. The ever-expanding knowledge of the double helix called DNA and epigenetic studies have clarified how our lifestyle impacts the expression of our genes. Human life is a very complex process in which we continuously create and repair our health. We can act on four thematic areas related to lifestyle to influence our genes positively or negatively: nutrition, physical exercise, sleep-wake rhythm, and social life. Only in this way can we transform the latest scientific discoveries into winning choices. This is the underlying message of the 5.30 project. Every day, we should aim to take at least 10,000 steps... but it would be good to exceed 15,000. A 5.30 completes in about 8,000 steps... the ideal walk to do daily!

The most challenging part

What was the most challenging part of realising 5.30?
Getting Sergio to reason! Continuing to support him despite the end of our marriage. Sergio wasn't realising it, or rather, he was too convinced of the goodness of his project to admit the limitations of his decisions, but he was ruining our family, squandering the savings of two people. In the first year, we decided to start big and opted for online registration via credit card. It's too bad that the costs of banking transactions almost wholly ate up the two euros of the registration fee! The following year, the event had already become a success, with the number of participants doubled in Modena alone and another stop scheduled at the end of September in Milan... but, like true rookies, we forgot to negotiate better conditions with the bank than the previous year, and the registration fee, laboriously raised to three euros, didn't save us from the second economic disaster. Only at the end of the 2013 tour, with the registration dutifully raised to ten euros, did we reach the long-awaited break-even point. How did I convince him? By separating. We had already separated when Sergio finally admitted that ten euros was the minimum fee not to lose money. After all, how could he insist on staying within a handful of euros if we wanted to keep the quality of our creation? Where would we find the money for the refreshments with fresh fruit and high-quality cotton T-shirts to pay the "volunteers," the use of public space, our travels, and communication activities? The number of participants had grown exponentially, but we were in the paradox that each person represented a cost! But the problem wasn't even (only) the economic disaster; imagine, we always have more than we need. The problem was that as a wife and a family member, I lost all appeal and chance of being heard. He started listening to me once we were separated.

"How is Sergio?
Sergio is now a happy man. He seems to live in perpetual joy, with his passion reaching the dimension he had always imagined. Sergio has never liked conflicts; instead, he leaves and abandons the object of contention but detests direct opposition with another person. He goes out when the city is deserted and tries to work only with people, he feels a mutual sympathy with. I don't know how he does it, but most of the time, he succeeds. He minimises the risk of collision in every way, and when the situation seems to make it inevitable, there I am to act as a filter and mediator. Sometimes, he even hides in pleasant situations, like during the T-shirt delivery: he prefers to be the manual labourer unloading the van and becomes the last porter rather than endure long hours of interaction with people.

5.30

He delegates everything related to agreements, management, and compromises to me, simplifying his life to the maximum to avoid clash dynamics like in the case of meetings with potential new partners, where I must step in to contextualise the projects and make their potential understood. Although he has learned that not all relationships can be based on friendship, Sergio struggles to open doors even to those with a mindset decidedly different from his own. He talks about the scent of linden trees and the magic of dawn... when, for example, the focus should be on health with institutional contacts and sports with sports organisations.

Initially, we would leave meetings, blaming each other for messing everything up. We understood that to weave possible alliances, we must be able to tailor a project on multiple fronts... and at that point, it's me who needs to speak! After all, it's not even a tough job, considering that 5.30 addresses issues that involve everyone: from the sedentary child to the desire to lose weight, from the need to be happier to the desire to reclaim one's city. Thanks to 5.30, he has become a man of the world... even though he doesn't live in the world!

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

WHAT YOU HAVE READ ARE THE FIRST TWO CHAPTERS OF THE BOOK
"5.30 RECIPES AND EXPERIENCES FROM A SUCCESSFUL EVENT"
CORRERE EDITIONS
PRINTED IN MAY 2016

5.30