

MM

Quindicinale N. 21 - 5 APRILE 2024

**SPECIALE
SPORT**

SCENA HIP HOP
DAL MURETTO A MOSCOVA
MILANO CAPITALE DI BREAKING

PRIMATI IN VASCA
SIMONE BARLAAM 19 VOLTE
CAMPIONE PARALIMPIO

DISCIPLINE ESTREME
ASCE E MOTOSEGHE: LA GARA
MONDIALE DEI TAGLIALEGNA

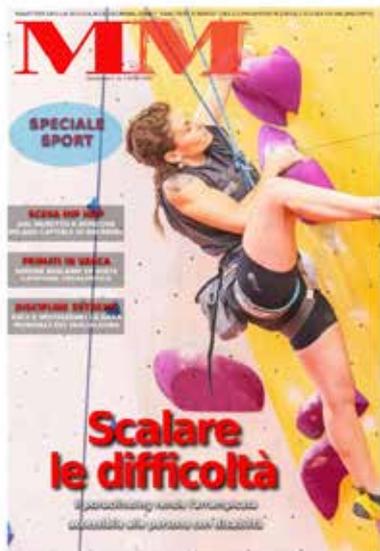
Scalare le difficoltà

Il *paraclimbing* rende l'arrampicata
accessibile alle persone con disabilità



Sommario

5 Aprile 2024



In copertina: un allenamento di *paralimbing*
Foto di Laura di Mauro

3 Milano, la città che sale
di *Sara Bottino*
e *Sara Tirrito*

4 Youtuber league, milioni di click per il calcio degli influencer
di *Francesco Crippa*
e *Matteo Pedrazzoli*

6 Hyrox, sudore e condivisione
di *Martina Orecchio*
e *Niccolò Palla*

8 Stihl Timbersports, chi taglia vince
di *Sara Bottino*
e *Costanza Oliva*

9 Alla scoperta dei *bboys* e delle *bgirls*
di *Chiara Evangelista*
e *Manlio Pistolesi*

10 L'arrampicata è per tutti
di *Alice De Luca*
e *Matteo Negri*

12 Il più veloce nuotatore paralimpico
di *Matilde Peretto*
e *Lorenzo Stasi*

13 Senza fiato negli abissi
di *Alessandro Miglio*
e *Vincenzo Piccolo*

14 Come ciclo e disturbi alimentari impattano sull'agonismo femminile
di *Sara Tirrito*
e *Carlotta Verdi*

18 Aldo Giordani: il "Jordan d'Italia"
di *Matteo Gentili*
e *Alessandra Neri*

20 A prova di pedone
di *Alessandra Neri*
e *Niccolò Palla*

al desk
Costanza Oliva
Matteo Pedrazzoli
Manlio Pistolesi
Alessandro Rigamonti

In collaborazione con
Cassa Depositi e Prestiti

cdp 

Quindicinale del
Master in Giornalismo/Ifg

Scuola di giornalismo "Walter Tobagi"
Università degli Studi di Milano

Piazza Indro Montanelli, 14
20099, Sesto San Giovanni - Milano

Indirizzo e-mail
giornalismo@unimi.it

direttore responsabile
Venanzio Postiglione

vicedirettore
Claudio Lindner

direttore della Scuola
Luca Solari

coordinamento di redazione
Valeria Valeriano

Segreteria del Master
Tel. +390250321731

E-mail: elisa.sgorbani@unimi.it

MIM

(registrazione Tribunale di Milano
N°321 del 9 - 05 - 2006)

STAMPA-Loreto Print
via Andrea Costa, 7 - 20131
Milano

Puoi trovare tutti i numeri qui:
<https://www.lasestina.unimi.it/mm/>



16 Running coach, il costo della fatica
di *Alessandro Rigamonti* e *Valentina Romagnoli*

I grattacieli di Porta Nuova,
nel parco della Biblioteca degli Alberi
(foto di Sara Tirrito)



Milano, la città che sale

Perché sì

di SARA TIRRITO
@saura.tirri

Nelle *Città invisibili* di Italo Calvino «gli dei risalgono appesi alla fune» per arrivare fin sopra le nuvole. Lo fanno perché dall'alto possono vedere le storie degli uomini intrecciarsi sull'asfalto, i cambiamenti delle epoche trasformare gli spazi, le ambizioni umane innalzarsi senza paure.

Arrivare oltre le nuvole a noi mortali non è concesso, ma per elevarci possiamo costruire città verticali e celesti, fatte di grattacieli che si ergono come giganti di vetro e di acciaio. A Milano sono 16 gli edifici che superano i 100 metri, tutti divenuti il simbolo di un progresso che milanesi e italiani stavano vivendo.

Il primo fu la Torre Breda, in Piazza della Repubblica, soprannominata “il Grattacielo di Milano”. Venne costruito tra il 1950 e il 1955 e rappresentò l'icona della rinascita della città dopo la Seconda guerra mondiale. Quella risurrezione era duplice. Da un lato l'aspetto industriale, con gli spazi dell'azienda Breda fiorente, dall'altro la ricostruzione sociale postbellica, un clima di fiducia nel futuro e progresso.

Con uno spirito ancora più coinvolgente fu concepito il Pirellone. Venne realizzato nel 1960 in zona Isola, dove fino al 1943 sorgeva il primo stabilimento dell'azienda di pneumatici Pirelli, crollato sotto i bombardamenti della Seconda guerra mondiale. Quel luogo ha rappresentato la capacità non solo di risorgere dalle ceneri (quasi letteralmente) ma di guardare al futuro. Oggi lo *skyline* di Milano punta a grattacieli *green* come il Bosco verticale o il palazzo di Expo 2015 costruito con materiali che assorbono le emissioni di CO₂. Si dice che «chi più in alto sale più lontano vede e più in grande sogna». A Milano, di solito, succede.

Perché no

di SARA BOTTINO
@meditative_me_

Se la Madonnina potesse parlare, lamenterebbe sicuramente il torcicollo. Un tempo le bastava guardare dritto per osservare tutta Milano, ma oggi il suo sguardo deve puntare molto più in alto. Torre Velasca (106 metri) e Torre Branca (108 metri) sono state le ultime due costruzioni a rispettare le pretese del Duomo di dominare la città in altezza. Tuttavia, con Torre Unicredit, Milano ha raggiunto i 230 metri. La città sta diventando un parco giochi per architetti alla ricerca di altezze sempre maggiori. Ma questa corsa verso il cielo, spesso in nome del progresso, sta portando davvero Milano a uno sviluppo positivo? La costruzione di grattacieli sempre più alti porta con sé una serie di problemi pratici e ambientali: traffico, pochi parcheggi, maggiore pressione sui servizi pubblici, inquinamento luminoso e dell'aria. Queste imponenti strutture consumano enormi quantità di risorse durante la loro costruzione, modificano il paesaggio urbano e l'identità estetica della città, da sempre caratterizzata dall'equilibrio tra edifici storici e architetture moderne.

Il problema più pressante è quello della gentrificazione e della disuguaglianza sociale. La nascita di grattacieli in determinate zone spesso si traduce in un aumento dei prezzi degli immobili, rendendo la vita più difficile per molti residenti a basso reddito. Il fenomeno contribuisce anche a spostare le comunità più vulnerabili ai margini, aumentando ulteriormente le disparità economiche tra città e periferia. Forse, invece di sollevarsi sempre più in alto per evitare di guardare in basso, dovremmo concentrarci sulla rigenerazione delle aree urbane esistenti, sull'accessibilità ai servizi pubblici e sulla creazione di spazi verdi per il benessere di tutti i cittadini.

Youtuber league, milioni di click per il calcio degli influencer

Video accattivanti per incollare la gente allo schermo
Quando i campetti di periferia sono più visti della serie A

di FRANCESCO CRIPPA e MATTEO PEDRAZZOLI
@fra_crippa e @mattepedra

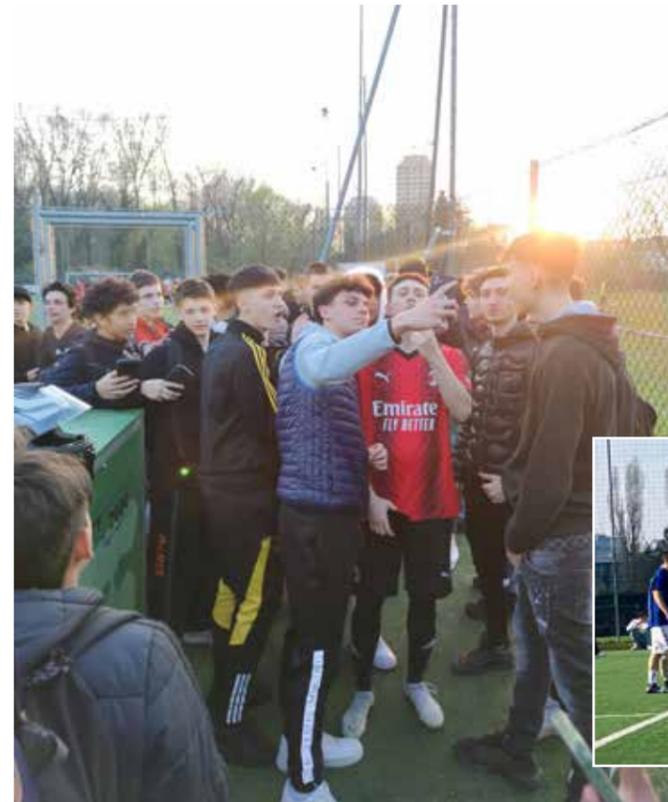
Le squadre stanno entrando sul terreno di gioco, è il giorno del derby: Milan-Inter. È la prima partita del girone di ritorno e in palio ci sono tre punti da prendersi contro una diretta concorrente per il titolo. Sugli spalti si respira un'attesa pungente interrotta solo dai cori dei tifosi verso i loro beniamini. A fare da cornice a questo spettacolo, però, non è lo stadio di San Siro ma un campetto a Cimiano, nella periferia est di Milano. E quelli schierati a centrocampo che stanno salutandogli spettatori non sono calciatori professionisti ma youtuber.

Ad andare in scena è la Youtuber league: una competizione di calcio a otto dove i content creator si sfidano indossando le maglie dei club di Serie A. Al torneo partecipano sei squadre: Juventus, Milan, Inter, Lazio, Roma e Napoli che si affrontano in due gironi con andata e ritorno. Dopo il successo della prima edizione,

terminata con il trionfo della Lazio, le rose si sono rinnovate con nuovi innesti e cambi di casacca. Come nel calcio professionistico, non tutti gli youtuber indossano la maglia della squadra del cuore. Così, succede che qualcuno gioca con la maglia dell'Inter ma con i pantaloncini della Juve o che i giocatori passino da un club all'altro anche se sono eterni rivali: come Andrea Fratino (1,7 milioni di follower su TikTok) trasferitosi proprio dalla Juve all'Inter. Tra i nuovi innesti in casa nerazzurra, ma già idolo del pubblico, c'è Gilbert Nana, classe 1998. Dopo essere arrivato in Italia su un barchino dalla Libia ha giocato a calcio per varie squadre dalla terza categoria fino alla serie D, ma è sui social che è diventato una star. È, almeno così sostiene, campione del mondo di palleggi con la testa (20.400 in 2 ore e 15 minuti) e dal riscaldamento nel prepartita lo si capisce. Si sdraia palleggiando, si alza

e inizia a correre per tutto il campo con la palla incollata, immobile, alla fronte. Dagli spalti, tra le grida di stupore e gli applausi, qualcuno gli chiede un saluto e lui l'abbozza prima con un cenno di mano ma poi si ferma a scambiare due parole facendosi anche un selfie sotto il muro di tifosi. Ad aver fondato la Youtuber league è il ventiquattrenne romano Federico Marconi, telecronista e voce di Dazn. La competizione nasce due anni fa con lo scopo di creare un torneo che racchiudesse le partite tra gli youtuber italiani.

La Youtuber league non è l'unico format di successo che unisce influencer e calcio. Ad avere un grande seguito sono tutta una serie di *challenge* in cui gli influencer si sfidano tra di loro: chi segna più rigori su 100 tentativi, uno contro uno tra attaccante portiere, o ancora una gara di traverse da centrocampo. In queste sfide, per attirare nuovo pubblico, gli



Con la maglia del Milan, lo youtuber Il Rosso in campo circondato dai fan. Sotto, Gilbert Nana che palleggia durante il riscaldamento. Nella pagina accanto, le squadre Milan e Inter della Youtuber league schierate a centrocampo in attesa del fischio di inizio (foto di Francesco Crippa e Matteo Pedrazzoli)



gamba per paura di farsi male. Come in Serie A, anche qui le polemiche sono tante: nei confronti dell'arbitro, tra i giocatori, ma anche con il pubblico. Proprio in occasione di Milan-Inter il portiere della squadra di casa, Ragnar (al secolo Andrea Stigliano, il cui nome d'arte deriva dalla sua barba in stile vichingo) è stato criticato aspramente dagli spettatori per prestazioni giudicate non all'altezza. A fine partita, dopo due interventi decisivi, Ragnar è corso sotto la tribuna cercando i contestatori

esclamando: «Dove siete? Adesso non parlate più?».

Proprio il pubblico è il vero protagonista della Youtuber league: è allo stesso tempo sia il fruitore del prodotto che colui che ne decreta il successo. Gli spettatori sono soprattutto ragazzi giovani che sugli spalti in attesa del match giocano a *Brawl Stars* (un videogioco per telefonino) e discutono tra di loro dei compiti. Su YouTube sono tanti i canali dove i *content creator* si sfidano con il calcio, ma ad avere maggior successo sono quelli che riescono a costruirsi una vera e propria fanbase. Per un canale, il trionfo arriva non tanto quando i contenuti sono esclusivi (cosa del resto difficile in un mondo fatto di sfide di calcio molto simili tra loro), ma quando il suo proprietario è chiaramente riconoscibile.

La Youtuber league ha successo proprio perché manda in campo personaggi già noti ai tifosi. Per questo l'attenzione e la cura nella realizzazione del video è spasmodica e meticolosa. Milan-Inter è iniziata più di due ore dopo l'orario previsto proprio per preparare al meglio le riprese. Nessuno si è lamentato del ritardo perché l'appuntamento che conta, anche per i presenti, non è il fischio d'inizio ma l'uscita del video.

youtuber spesso ospitano ex calciatori. Se in termine d'ascolti il risultato è garantito, quello calcistico può essere sorprendente: l'ex capitano del Milan Massimo Ambrosini ha segnato solo 15 rigori su 100, posizionandosi in classifica ben dietro a gente che non ha mai calpestato l'erba di un campo di Serie A.

In questo contesto, la Youtuber league è la competizione che ha riscosso maggior successo: viene seguita da centinaia di migliaia di persone. Alcuni video superano addirittura il milione e mezzo di visualizzazioni su YouTube. Sono numeri enormi. Basti pensare che cifre del genere sono irraggiungibili anche per molte partite di serie A: Hellas Verona-Milan dello scorso 17 marzo, per esempio, è stata vista da poco meno di 800 mila persone.

Il seguito clamoroso della Youtuber league è in parte da attribuire alla celebrità dei giocatori e in parte al format accattivante con cui vengono realizzati e montati i video: non solo le azioni salienti dei match, ma anche interviste in tono semiserio e divertente nel pre e post-partita. Uno spettacolo come questo ha spese elevate: oltre all'affitto dei campi su cui si giocano le partite, a incidere sui costi sono le riprese dell'evento.

A realizzarle è una vera e propria squadra: ci sono telecamere nelle due panchine, per cogliere le indicazioni degli allenatori, una fissa su Marconi che commenta da bordocampo la partita, un drone per le immagini dall'alto, e, come nelle partite di Serie A, una *spidercam* (una camera mobile su un filo legato a due pali) che segue il pallone. Per far fronte alle spese la Youtuber league, oltre a guadagnare dalle visualizzazioni su YouTube ha bisogno di altre entrate. Una fonte è la pubblicità: i video, che durano circa mezzora, sono intervallati da un gran numero di spot. Oltre a questi lo stesso Marconi nell'introdurre l'evento ringrazia degli sponsor che finanziano il progetto, come la testata giornalistica *Numero Diez* che dal web segue il mondo del pallone a 360 gradi. Non solo: la Youtuber league è riuscita a chiudere un accordo anche con il Comitato nazionale italiano fair play: un'associazione benemerita del Coni che tra le varie mansioni si occupa di «svolgere attività di natura culturale dirette alla diffusione dell'idea di sport, dei suoi ideali e valori, effettuate anche mediante iniziative promozionali».

Le partite della Youtuber league sono partite vere. I contrasti non mancano e i giocatori non tirano indietro la

Hyrox, sudore e condivisione

Dalla Germania la nuova disciplina che unisce corsa e palestra
In pochi anni, da 6mila a 100mila atleti iscritti

di MARTINA ORECCHIO e NICCOLÒ PALLA
@martinaa_orecchio e @r.oshow



Una sessione di sled pull, il traino di un peso con una corda (foto di Fiocr)

«Tieni alti i gomiti altrimenti fai male, lavora con le spalle!». Federico asciuga il sudore dalla fronte dopo aver concluso l'ennesima ripetuta sul vogatore della 10X Athletics. Segue un allenamento composto da otto ripetute di corsa da un chilometro e sette esercizi funzionali per tutto il corpo, che alternano momenti aerobici e anaerobici. Una sfida del corpo e della mente, in una disciplina sportiva sempre più diffusa a livello internazionale, capace di passare da 6 mila a quasi 100 mila adepti in poco più di sei anni.

Per gli appassionati delle *Obstacle Course Races* (Ocr), come il *Crossfit* e le *Spartan Race*, la nuova frontiera del fitness è rappresentata dall'*Hyrox*, uno sport ideato in Germania nel 2017 dal tre volte medaglia olimpica di hockey sul prato Moritz Furste e dal preparatore Christian Toetzke. La formula della disciplina è semplice: ogni atleta deve concludere otto diversi *workout* preceduti da 1 chilometro di corsa, e solo chi completa una sezione potrà poi accedere alla successiva. «È uno sport accessibile a tutti, amatori e professionisti, l'evoluzione perfetta

del *Crossfit*, perché più funzionale e meno dispendioso a livello di tempo impiegato», racconta un atleta nel corso dell'allenamento, dopo aver concluso con successo una ripetuta di corsa con le *kettlebell*, «inoltre, trattandosi di una competizione a tempo, l'elemento di agonismo è sempre presente e stimolante».

Per garantire il giusto equilibrio tra fase aerobica e anaerobica l'*Hyrox* propone workout brucia grassi ad alta intensità differenziandosi da altri sport simili: «Può sembrare *Crossfit*, ma non lo è», chiarisce Niccolò Mornati, Summer Sports & Active Lifestyle Director di Infront, azienda che possiede il 51 per cento della società *Hyrox*. Poi aggiunge: «Innanzitutto in termini di accessibilità. Non occorre una preparazione fisica esagerata o delle abilità particolari. Con poche settimane di pratica e il giusto allenamento si è già idonei». Questo aspetto, che il Manager di Infront definisce «democratico», è ciò che ha reso la disciplina così attrattiva in Italia e nel mondo: ogni competizione si svolge infatti nello stesso modo, sia a New York, che ad Hong Kong, o a Malmo in Svezia o a Milano.

Un'ascesa testimoniata dalla caratura internazionale di sponsor come Red Bull, My Protein e Puma, che ne hanno riconosciuto potenziale e valore sin dalla nascita. Un interesse che ha portato l'*Hyrox* sotto i riflettori di grandi produttori di macchinari per fitness, ma anche di aziende legate al wellness e al mondo degli integratori alimentari.

Una disciplina studiata per essere attrattiva già dal nome: «Il termine *Hyrox* non è un acronimo, né la crasi di due sport differenti. Si tratta di un suono accattivante, studiato per destare curiosità nei nuovi atleti, una forma di *disruptive marketing* che alza l'interesse», spiega Mornati. A convincere la community, però, è soprattutto la varietà di esercizi che caratterizzano l'*Hyrox* e la possibilità di allenarsi al chiuso: «In una città come Milano, dove il numero di atlete e atleti è sempre maggiore grazie alle 15 palestre affiliate sparse sul territorio, la possibilità di praticare sport al coperto, compresa la corsa, è una opzione sempre più richiesta», continua Mornati. Poi aggiunge: «*Hyrox* è l'evoluzione di questa tendenza, e garantisce risultati



L'interno della palestra 10X Athletics. Sotto, l'atleta e personal trainer Paolo Zotta e il percorso di allenamento (foto di Niccolò Palla)

immediati già nei primi mesi di pratica. Inoltre, riesce davvero a includere tutti, amatori e professionisti». Spazio quindi ai nuovi esploratori dello sport, senza obbligo di partecipare alle gare, e anche agli atleti che invece vogliono cominciare a mettersi alla prova. Per essere davvero alla portata di tutti, la disciplina propone quattro diverse categorie di gara: Open, impegnativa ma accessibile; Pro, per veri professionisti, con l'utilizzo di pesi più pesanti; Doppia, per affrontare la sfida in coppia, correndo assieme e dividendo il carico di lavoro degli esercizi; e infine Staffetta, pensata per coinvolgere amici e compagni di allenamento. Nella competizione non esistono limiti di tempo massimo o qualifiche necessarie, e ogni divisione è a sua volta segmentata in fasce di età. Si parte quindi dai 16 anni fino addirittura ai 75, con un tempo medio di conclusione dei percorsi di un'ora e 32 minuti.

A livello italiano, l'*Hyrox* ha debuttato a giugno 2023, in occasione di *Rimini Wellness*, e poi con un grande evento internazionale a Milano nell'ottobre successivo: «I due appuntamenti del 2023 hanno segnato l'ingresso dello sport sul mercato italiano del fitness, ma non solo: da pochi mesi siamo promossi dalla Federazione Italiana Obstacle Course Races (Fiocr)», spiega Mornati, sottolineando che «il riconoscimento da parte della Federazione è un passo avanti verso lo sviluppo dello sport e una prima spinta per renderlo in futuro disciplina olimpica». Sono 140 le palestre affiliate su tutto il territorio nazionale, 35 in Lombardia, dove ci si può allenare con coach esperti e con le giuste attrezzature in vista delle competizioni.

L'ascesa di questa nuova disciplina si è confermata anche quest'anno, durante la prima tappa italiana del 3

febbraio, a Torino, che ha registrato il sold out, con 4.500 atlete e atleti in gara provenienti da 24 nazioni. Tutto reso ancora più spettacolare dalla presenza di 15 mila spettatori che hanno potuto tifare per i propri amici e familiari. Cresce, intanto, l'attesa per il prossimo appuntamento a Rimini, l'1 e 2 giugno 2024 e anche se non è ancora ufficiale, il manager di Infront ha rivelato che sono già in corso preparativi per una terza tappa italiana, prevista a Milano per questo autunno. Già si prevede il tutto esaurito, come per l'anno scorso.

«Il successo si spiega facilmente. Anche chi non si è mai allenato e tutto a un tratto vuole iniziare a farlo, innanzitutto pensa alla corsa. Nell'*Hyrox* il primo step è proprio il running. Per le persone, quindi, prendere parte a queste gare è mettersi in gioco e sfidare se stessi, allenarsi ma con un obiettivo, cioè quello di registrare il proprio tempo migliore», dice il personal trainer ed ex pugile, Paolo Zotta, che sottolinea: «La maggior parte di chi concorre alla competizione per la prima volta, vuole poi partecipare ancora per fare meglio proprio in quelle parti del percorso dove maggiormente ha più sofferto». Non è tutto. La fatica può essere condivisa. I circuiti possono essere portati a termine con un team da due fino a quattro persone. «La scelta

della squadra è davvero libera: si va dagli amici, alla fidanzata, o chi si preferisce. Io a Rimini 2024 correrò con mia mamma che ha 64 anni», dice Zotta.

Sudore sì, ma anche tanto divertimento in uno sport che rispetta le caratteristiche e le diversità di tutti. «Vi partecipano anche persone diversamente abili. Loro non si arrendono mai», spiega il coach. La parola d'ordine che vale per tutti è: non mollare.

«La gara stava giungendo al termine, dovevano completare il percorso solo cinque persone. C'era un'ultima ragazza che stava finendo i Wall Ball (esercizi al muro, ndr). Era in difficoltà. Subito sono andato lì a spronarla a contarle le Rep (ripetizioni, ndr) per far sì che non mollasse. Ce l'ha fatta».



Stihl Timbersports, chi taglia vince

All'Allianz MiCo il mondiale a colpi di ascia e motosega

di SARA BOTTINO
e COSTANZA OLIVA
@maditative_me_ e @costanzaoliva

La voce di Andrea Rossi è tranquilla mentre risponde alle domande in modo puntuale e ordinato. Va dritto al punto: chissà se per deformazione professionale, geometra, o per le nove ore di fuso orario che ci dividono dall'Australia. Da Cairns per l'esattezza, dove Rossi si trova per disputare le gare di Stihl Timbersports. Un nome ancora poco noto in Italia che identifica una serie di competizioni sportive internazionali, sponsorizzate proprio dall'azienda Stihl (produttrice di motoseghe), in cui gli atleti si sfidano nel taglio della legna a colpi di ascia, sega e motosega. Probabilmente la pazienza e la precisione che emergono dalle parole di Rossi sono anche alcune delle caratteristiche che lo hanno portato a vincere per tre volte il titolo di campione italiano, oltre a diverse gare a livello internazionale. Ma l'attenzione di Rossi è ora tutta rivolta al campionato del mondo che si svolgerà il 25 maggio all'Allianz MiCo di Milano.

L'atleta italiano ci racconta come è nata la sua passione: «Ho cominciato a praticare questo sport nel 2010 quando andando a una fiera forestale ho visto una manifestazione in cui Stihl Italia pubblicizzava questo sport. Poco dopo ho partecipato a un *training camp*: tra le 44 persone che si erano iscritte Stihl scelse sei atleti da allenare. Ero uno di loro e da lì è nato tutto». Ha 49 anni, è alto un metro e novantacinque, e vive a Massino Visconti, in provincia di Novara, dove si allena sette giorni, a cui seguono due giorni di recupero. Il suo allenamento è diviso sostanzialmente in tre aree: sollevamento pesi, attività aerobica e pratica con l'attrezzatura specifica (ascia, sega e motosega). «Riesco con fatica a conciliare l'attività lavorativa e sportiva, perché l'impegno è davvero molto», ammette Rossi, «ma avendo uno studio in proprio ho più



Andrea Rossi nella locandina dell'evento "World Trophy" (foto di Andrea Rossi)

flessibilità».

Grande l'attesa e l'emozione per l'appuntamento internazionale del "World Trophy" di Milano dove 16 atleti da tutto il mondo si sfideranno in quattro discipline consecutive a eliminazione diretta. Sono lo *Stock Saw* in cui gli atleti usando una motosega specifica (MS 661 C-M) devono ricavare due dischi di legno da un tronco del diametro di 40 centimetri; l'*Underhand Chop* in cui il tronco deve essere tagliato da entrambi i lati con un'ascia; lo stesso attrezzo viene usato anche nello *Standing Block Chop*, dove viene simulato l'abbattimento di un albero; e, infine, il *Single Buck* in cui la protagonista è una sega a mano lunga due metri. «Non ho una disciplina preferita», rivela Rossi, «perché per andare il meglio possibile devi essere forte in tutte le discipline, non puoi permetterti di eccellere solo in qualcuna».

Velocità, forza ed equilibrio: prove estenuanti sia a livello fisico sia mentale che vengono vinte dal più veloce. I tempi dei professionisti sono sotto i 20 secondi. A controllare che gli atleti non commettano irregolarità durante le competizioni è l'occhio attento dei giudici. «Provengono soprattutto da Romania, Germania, Inghilterra e Olanda», ci spiega Rossi. Per limitare il rischio di infortuni chi pratica questo sport usa alcune protezioni: calzari a maglia metallica

per proteggere i piedi dall'ascia in caso di errori, pantaloni antitaglio, cuffie e occhiali.

Rossi racconta che, come per ogni sport praticato per passione, lo Stihl Timbersports lo fa sentire bene e gli regala grandi soddisfazioni. «Questa sensazione mi ha portato a gareggiare in modo continuativo nel corso della mia vita. Anche se non mi dà da vivere ci metto tutto il mio impegno».

Attualmente, in Europa sono circa 500 gli atleti che partecipano attivamente agli allenamenti e alle competizioni della serie Stihl Timbersports, e circa 2 mila in tutto il mondo. Rossi ricorda: «Per alcuni anni sono stato l'unico rappresentante nazionale al "Champion Trophy", e l'anno scorso sono riuscito a essere il miglior italiano. Per questo parteciperò al campionato del mondo di Milano. È un traguardo importante della mia carriera sportiva, e poter rappresentare la mia nazione, l'Italia, in casa è per me motivo di grande orgoglio». Rossi ricorda quanto sia stato importante il sostegno della sua famiglia per gestire l'equilibrio tra il lavoro come geometra e l'attività sportiva. Lo Stihl Timbersports ha regalato ad Andrea Rossi grandi emozioni e una passione in cui sono scritte le sue origini: «Entrambi i miei nonni, sia materni che paterni, erano boscaioli. Lo Stihl Timbersports ne è la rievocazione in chiave sportiva».



Mister Wanye, alias Andre Sergio, mentre fa break dance in galleria Vittorio Emanuele (foto di Andrea Sergio)

Alla scoperta dei *bboys* e delle *bgirls*

La capitale della break dance si è trasformata: dal Muretto dietro il Duomo alle Olimpiadi, ma in strada rimangono gli stessi valori

di CHIARA EVANGELISTA
e MANLIO ADONE PISTOLESI
@chia_evangelista e @manlioadone

C'era una volta il Muretto, La Mecca dei break dancers milanesi e italiani. Dietro il Duomo, sotto i portici di Largo Corsia dei Servi, dove si trovava un "McDonald's" e ora negozi firmati, ragazzi e ragazze si davano appuntamento per ballare la danza inventata negli anni 70 da afro e latinoamericani a New York. Un misto di passi a terra e all'impiedi al ritmo della musica hip hop. Dagli anni 80 il Muretto ha ospitato *bboys* e *bgirls*, il nome dei ballerini di *breaking*, prima che il Comune sgomberasse nel 2009 il luogo con molte salate e installasse delle borchie in metallo per limitare i raduni. I commercianti lamentavano una diminuzione di clienti.

Oggi Milano è ancora la capitale del *breaking*, i break dancers hanno eletto come nuova base i portici di Moscovia. Dal passato, però, hanno tratto qualche lezione: le esibizioni in settimana incominciano solo dopo le 19, quando gli uffici chiudono, mentre nel weekend le "battaglie" tra *crew* (collettivi di ballerini) proseguono per tutto il giorno.

Tra questi c'è Stefano Beltrame, originario di Savona ma dal 2014 a Milano per la passione del *breaking*.

Il suo nome di battaglia, ogni break dancer ne ha uno, è "Pesto" perché facendo la spola tra casa e il capoluogo lombardo portava con sé barattoli del tipico condimento ligure. Beltrame insegna *breaking* all'accademia Katakò a Milano e ha vinto due volte il torneo nazionale più importante della disciplina: il "Red Bull Bc One". Anche se il ballo è entrato nelle palestre, non ha perso le sue radici: «Consiglio ai miei alunni di provare ad allenarsi in strada. Li ci sono i nostri valori». Sul marciapiede il *breaking* da sempre si mescola con la musica dei dj, ma anche con la street art e le rime dei rapper.

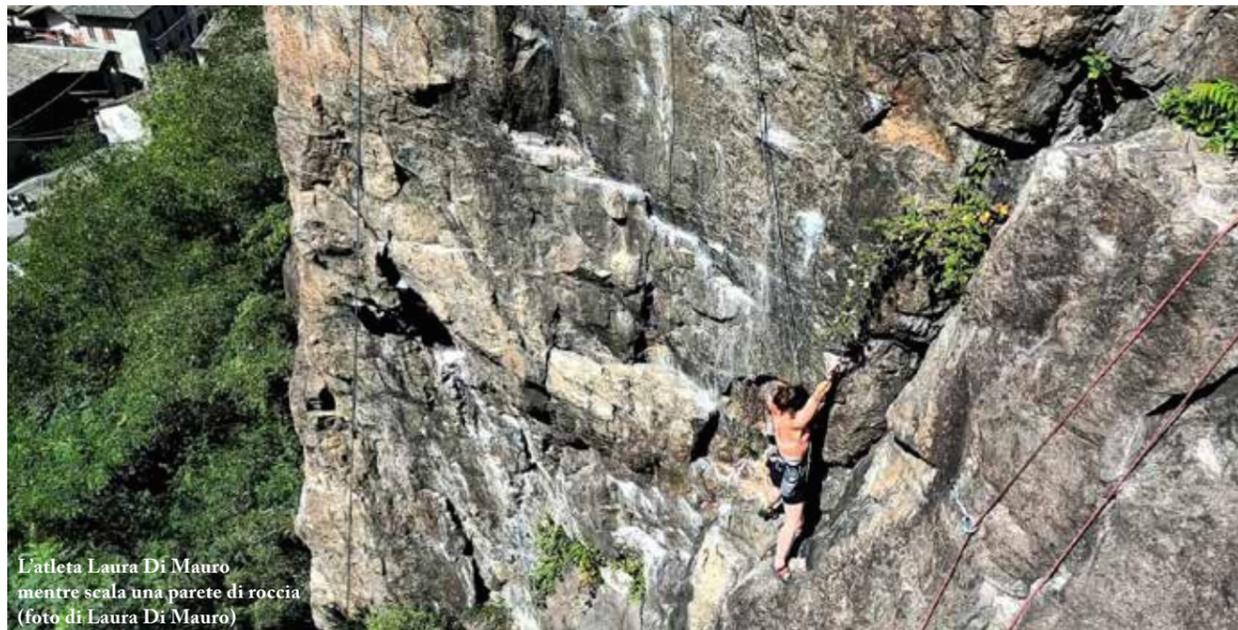
Tutto questo sarà al centro del 17esimo "Amazing day", a Opera dal 31 maggio al 2 giugno, periferia sud di Milano. L'evento è organizzato da Mr. Wany, al secolo Andrea Sergio, uno dei più importanti street artist al mondo che ha presentato opere anche a due edizioni della Biennale di Venezia.

Nel 1993 da Brindisi arriva a Milano, già *bboy*, e inizia ad esibirsi: «Era la città dove essere. Dopo la discoteca del pomeriggio ci incontravamo per ballare insieme al Muretto». In seguito a un infortunio alla spalla, ha deciso di mollare con la danza per dedicarsi solo al *writing*. La cultura del *breaking* è però rimasta: «Ho realizzato un *happening* (arte performativa, ndr) che unisce il ballo alla pittura. Il

performer dipinge su una tela stesa a terra con i passi di danza costruendo un linguaggio intelligibile a tutti». È la "Semiotic of b-boying", il connubio tra due arti, che verrà riproposta all'evento di Opera.

Qui arriverà anche Giuseppe Di Mauro, alias Kacyo, coach della Nazionale di break dance. Con la sua accademia padovana, B-students, curerà dei gruppi di lavoro sulla danza. Con lui ci sarà Alessandra Chillemi, classe 1999 detta Alessandra perché arrivata alla break dance in giovane età. La messinese è una delle tre italiane, su 76 atleti internazionali, che si giocherà la qualificazione olimpica per Parigi 2024.

Oggi Chillemi si allena a Padova, seguita dal coach della nazionale, ma la breaker ha iniziato a plasmare in modo più professionale la sua carriera proprio nel capoluogo lombardo. «Quando mi sono trasferita dalla Sicilia a Milano, ho incominciato a prestare più attenzione al mio aspetto fisico, a prepararlo per gli allenamenti. Ballavo soprattutto all'aperto, in zona Moscovia dove si riunivano *bboys* e *bgirls* provenienti da ogni angolo della città e non solo. C'era un'atmosfera di gioia. Credo che dell'esperienza milanese, in vista delle prossime sfide che mi aspettano, mi porterò proprio questo: l'energia di tutte le persone conosciute e dei momenti condivisi insieme».



L'atleta Laura Di Mauro mentre scala una parete di roccia (foto di Laura Di Mauro)

L'arrampicata è per tutti

Il *paraclimbing* è sinonimo di inclusione per gli atleti con disabilità
A Desio si costruirà una parete attrezzata per la riabilitazione

di ALICE DE LUCA e MATTEO NEGRI
@c.ali.pso e @matti99e

Un muro, a volte, può diventare sinonimo di inclusione. È quello che avviene nel *paraclimbing*, l'arrampicata sportiva dedicata agli atleti con disabilità. In parallelo al boom dell'arrampicata, favorito dall'ingresso tra gli sport olimpici a partire dai Giochi di Tokyo 2020, sempre più persone con disabilità si stanno avvicinando a questa disciplina.

Tra loro c'è Laura Di Mauro, atleta 39enne della provincia di Monza e Brianza, che in questi mesi è impegnata nella Coppa Italia di Paraclimbing 2024. «Ho iniziato a scalare poco più di due anni fa, mossa dalla passione per la montagna», racconta l'arrampicatrice. «Inizialmente l'agonismo non era un mio obiettivo, ma conoscendo atleti che avevano raggiunto livelli molto alti mi sono incuriosita e ho deciso di provarci anche io». Da giugno dello scorso anno, Di Mauro gareggia nella categoria AU2 femminile, in cui rientrano le atlete con un'amputazione sotto il gomito. «A stimolarmi è stato soprattutto il confronto con

arrampicatori con le mie stesse caratteristiche su tracciate dedicate. Questo aspetto mi interessava molto, perché anche il percorso su cui mi alleno quotidianamente è pensato per persone con tutti gli arti».

Oltre alle tracciate, un *paraclimber* deve affrontare diversi ostacoli, come racconta Di Mauro: «Determinate prese sono molto semplici da tenere anche con la mia agenesia all'avambraccio sinistro, ma altre sono proibitive e bisogna adattare parecchio. Un'altra difficoltà che ho avuto è stata la messa in sicurezza del moncone, che ha una pelle molto sensibile. Dopo più di un anno di tentativi ho trovato la soluzione adatta a me: utilizzo del nastro e un pezzetto di Vibram, una gomma che assicura presa e stabilità». Per prepararsi alle gare, Di Mauro si allena tre volte a settimana in palestra, a cui aggiunge una scalata in esterna nel fine settimana. «È difficile incastrare tutti gli allenamenti con gli impegni professionali. Io lavoro come grafica per un'agenzia di comunicazione molto attenta all'inclusione, dove

mi hanno sempre sostenuta in questo percorso. È anche grazie allo smart working se ho avuto modo di approfondire la mia passione per lo sport».

Nonostante gli sforzi non è sempre possibile arrivare in perfetta forma a una gara, come le è accaduto nella prima tappa della Coppa Italia, che si è svolta a Bergamo il 2 e 3 marzo: «Non ero preparata come avrei voluto, perché a gennaio non ero riuscita ad allenarmi come previsto. A questo si aggiunge che non ho avuto una grande capacità di gestione dell'ansia: senza questa emotività avrei potuto fare molto di più. Nonostante tutto, però, sono soddisfatta del risultato: l'importante è dare il meglio delle proprie possibilità, e metterò in pratica questi insegnamenti già nella prossima tappa del 20 e 21 aprile a Bologna», prosegue l'atleta.

Prima del *paraclimbing*, Di Mauro ha praticato gli sport più disparati, dalla pallavolo al nuoto fino all'acrobatica, ma nell'arrampicata ha trovato un ambiente particolarmente accogliente: «Io mi sono sempre trovata a mio

agio in tutte le discipline, perché nel mio corpo mi sento totalmente abile. Eppure, solo nell'arrampicata mi sono sentita da subito alla pari. La mia società sportiva, la "Boulder&Co", mi ha stimolata fin dal primo giorno e non mi ha mai fatta sentire trattata in maniera differente. Questa sensazione pazzesca l'ho provata solo qui e infatti resterà nel mio cuore per sempre», confessa Di Mauro.

L'ambiente del *paraclimbing* non è stimolante solo per chi pratica questo sport, ma anche per gli istruttori che li seguono e assistono ai loro progressi. È di questo avviso Andrea Santelli, che da cinque anni allena un atleta con un'amputazione all'arto inferiore. «Mi sono avvicinato al *paraclimbing* un po' per caso, quando un ragazzo mi ha chiesto un pacchetto di lezioni per iniziare ad arrampicare. Io avevo conosciuto questo sport durante gli studi in Scienze motorie e ho cercato di adattare gli allenamenti alle sue caratteristiche». Oggi il suo alunno è diventato un atleta a tutti gli effetti e si prepara in autonomia, ma quando si avvicinano le gare i due scalano ancora insieme: «Seguendo i programmi che gli preparo lui si allena anche quattro volte a settimana, ma prima delle competizioni diventa importante lavorare insieme sulla parte tecnica, così che possa correggerlo in vista della gara», spiega l'allenatore.

Nella sua attività da istruttore, Santelli segue anche un gruppo di ragazzi con disabilità di tipo intellettivo-relazionale. «Da due anni a questa



Tullio Parravicini, presidente della Federazione Arrampicata sportiva italiana (foto di Fasi).
Sotto, l'istruttore Andrea Santelli (foto di Andrea Santelli)

parte il martedì mattina lavoro con dei giovani autistici o con sindrome di Down. In loro sto notando un sacco di miglioramenti: da non staccare i piedi da terra sono arrivati a salire fino a sette, otto metri. Sono progressi importanti, che testimoniano la crescita del rapporto di fiducia con chi li segue, ma anche della loro autostima. Anche con i ragazzi ciechi le soddisfazioni sono grandi: noi istruttori diventiamo i loro occhi ed è incredibile vedere come diventano bravi ad arrampicare», prosegue Santelli.

Le potenzialità dell'arrampicata nel mondo della disabilità non si limitano all'agonismo. Al *paraclimbing*, che si riferisce agli atleti con disabilità visive e motorie, si affianca lo *special climbing*, ovvero l'attività riabilitativa e terapeutica finalizzata alla cura e all'inclusione sociale. Su questo aspetto la Fasi, la Federazione arrampicata sportiva italiana, si sta mobilitando in sinergia con l'associazione Aias Onlus di Monza per sviluppare un progetto all'avanguardia sul territorio. «A Desio siamo coinvolti nella realizzazione di un villaggio inclusivo che sorgerà su un terreno di 5 mila metri quadri espropriato alla mafia», spiega Tullio Parravicini, presidente di Fasi Lombardia. «Il Comune l'ha offerto in comodato d'uso per vent'anni ad Aias, che gestirà un centro riabilitativo che includerà un impianto sportivo. Tra le varie discipline sarà presente l'arrampicata. La parete, che sarà pronta per ottobre, sarà larga dieci metri e alta cinque o sei. La sua caratteristica principale sarà l'inclinazione mobile: grazie a un movimento elettronico sarà possibile adattarla di volta in volta alle esigenze dei diversi tipi di disabilità», prosegue Parravicini.

All'innovazione tecnologica si accompagna un approccio volto a integrare diversi tipi di professionalità. «Per lavorare con i medici riabilitativi



la Fasi metterà in campo il personale tecnico più adatto, con l'attitudine giusta per questo compito. Per esempio, il responsabile tecnico avrà una specializzazione *ad hoc* sull'età evolutiva». Il villaggio inclusivo di Desio avrà in primo luogo il compito di rispondere a un bisogno espresso dal territorio. «C'è una fortissima richiesta di riabilitazione in quest'area, che tuttora non riesce a essere soddisfatta. Le liste d'attesa sono lunghissime, e speriamo che la struttura che stiamo creando costituisca una prima risposta».

Il centro rappresenterà un passo importante anche per far conoscere il mondo dell'arrampicata. «Desio sarà il primo centro di questo tipo in Italia e speriamo che da qui nasca una consapevolezza sui benefici dell'arrampicata all'interno di un percorso di riabilitazione». Al momento, secondo Parravicini, questa disciplina sconta uno svantaggio rispetto ad altre: «Siamo ancora poco conosciuti nel mondo della disabilità. Nei centri riabilitativi è molto più frequente che ai genitori si consigli di iscrivere i figli a nuoto». Anche per questo motivo i numeri dell'arrampicata tra le persone con disabilità sono più bassi rispetto al resto della popolazione. «Stiamo puntando molto su questo aspetto. I nostri tecnici hanno una formazione specifica per la disabilità e fin dall'inizio abbiamo sposato l'inclusione nel nostro sport. Credo che ci sarà una grandissima opportunità di crescita nei prossimi anni: è solo un volano che deve ancora essere messo in moto», conclude il presidente.

Il più veloce nuotatore paralimpico

Simone Barlaam: «La piscina mi ha insegnato a credere in me stesso»

di **MATILDE PERETTO**
e **LORENZO STASI**
@matilde_peretto e @lorenzostasi

«Sono sempre stato innamorato dell'acqua. Qui sono leggero e libero, mentre sulla terraferma mi sentivo un po' maldestro». Simone Barlaam è nato con una *coxa vara* (una deformità dell'anca) e un'ipoplasia congenita al femore, con una gamba, quella destra, di 15 centimetri più corta rispetto alla sinistra. Ma ha sempre nuotato, anche perché l'acqua era l'unico ambiente che gli permettesse di fare attività fisica senza andare a gravare sulla sua articolazione, fragilissima fin dalla nascita. Oggi ha 23 anni e vive a Milano. È 19 volte campione del mondo di nuoto paralimpico, otto volte campione europeo e ha conquistato un oro, due argenti e un bronzo alle Paralimpiadi di Tokyo 2020. Record mondiale con 23,9 secondi nei 50 metri stile libero: «Battere il muro dei 24 secondi era una cosa che avevo cercato da tanto ed essere riuscito a farlo è stato importante».

È una giovanissima stella, tra gli atleti da battere alle Olimpiadi di Parigi 2024. Le prime bracciate tra il 2014 e il 2015: «Lo sport, e il nuoto in particolare, mi ha aiutato tantissimo a livello fisico e mentale. Mi ha

insegnato a osservare una routine serrata, a seguire le indicazioni di qualcuno più grande di te, a rispettare il prossimo e le regole». Si allena due volte al giorno, in varie piscine della città. In quella della Bocconi, tra una vasca e l'altra, ha trovato pure l'amore: è fidanzato con Sara, ex nuotatrice (anche se, nella loro quotidianità, parlano di tutto tranne che di nuoto). In mezzo riesce a trovare il tempo anche per i corsi di Ingegneria meccanica che studia al Politecnico di Milano.

La sua disabilità non l'ha mai limitato, ma il nuoto l'ha aiutato a credere di più in se stesso: «È uno sport in cui ti devi mettere a nudo, devi mostrarti per come sei. Grazie all'allenamento e allo sviluppo del fisico diventi sempre più sicuro dei tuoi mezzi, di conseguenza più estroverso. Una cosa di cui prima ti vergognavi diventa qualcosa di cui essere fiero. O semplicemente parte della tua persona e del tuo corpo. E poi, piano piano, capisci che queste paturnie fisiche alla fine le hanno tutti quanti». Simone ha una visione ben chiara sulla disabilità: «Non bisogna far sì che la malattia si personifichi al posto tuo. È soltanto una tua caratteristica e tale deve rimanere». E poi «non bisogna farsela pesare troppo», ironizza Simone, aggiungendo che il segreto sta nel circondarsi di persone

che si interessino a te e non al tuo aspetto fisico. «Ed essere un po' autoironici. A me ha aiutato molto anche a socializzare».

La gara che porta nel cuore è il primo oro ai mondiali di Città del Messico, nel 2017. La medaglia l'ha dedicata al nonno paterno venuto a mancare poco prima. Vincere e superare i propri limiti rendono l'atleta un campione ma, secondo Simone, il lato più importante della medaglia è un altro. E non ha niente a che fare con i riconoscimenti: «Mi lusinga molto arrivare alle persone tramite quello che faccio, specialmente ai bimbi e alle bimbe con disabilità che mi scrivono sui social e che grazie alle mie gare mi chiedono consigli su come poter iniziare e dove andare». A partire dallo sport, che può sembrare un'attività fine a se stessa, una persona con disabilità può diventare più consapevole, più integrata nella società e smetterla di sentirsi un peso come pensano alcuni.

Essere un campione permette anche di entrare nelle forze armate e ricevere uno stipendio. Lui fa parte della Polizia di Stato dal 2023 ed è stato uno dei primi perché fino all'anno scorso gli atleti paralimpici non potevano entrare nei gruppi sportivi militari, cosa comune e consolidata per gli atleti normodotati. Oggi un professionista olimpico e uno paralimpico hanno le stesse possibilità, soprattutto nel post carriera: «È un cambiamento culturale importante», spiega Barlaam, «un messaggio di uguaglianza del nostro Paese. Pian piano ci sono sempre più diritti per le persone con disabilità». Negli ultimi anni gli sport paralimpici hanno ricevuto attenzioni, anche se c'è ancora molta strada da fare. Simone sostiene che bisogna parlarne di più. Non solo dei personaggi e delle storie emozionanti e strappalacrime, ma dello sport agonistico dal punto di vista tecnico. «La cosa difficile è entrare un po' in questo mondo, ma una volta che sei dentro ne rimani folgorato», conclude Baarlam.



Il nuotatore Simone Barlaam durante un allenamento (foto Agenzia Dmtc)

Senza fiato negli abissi

Homar Leuci, 125 metri di profondità in apnea

Adesso ha aperto una scuola: «Insegnare era uno dei miei sogni»

di **ALESSANDRO MIGLIO** e **VINCENZO PICCOLO**
@alessandromiglio e @iamvincenzopiccolo

L'apnea, un mondo affascinante e allo stesso tempo implacabile, ha portato il milanese Homar Leuci a vivere avventure straordinarie, sfidando non solo le profondità degli abissi, ma anche i limiti del proprio corpo e della propria mente. La sua storia è un viaggio attraverso il successo, la sfida, i fallimenti e infine la rinascita. Dall'apice della competizione mondiale, diventando con 34 record l'apneista italiano più vincente di sempre, al ruolo di maestro, con l'obiettivo di ispirare nuove generazioni.

«Mi sono appassionato a questo sport quando avevo sei anni. Mio padre mi ha portato al cinema a vedere *Il cacciatore di squali* e quando sono uscito gli ho detto che avrei voluto vivere così». Queste sono le parole di Leuci, che riflettono il momento in cui ha iniziato ad immergersi nel mondo dell'apnea. Tuttavia, la strada non è stata priva di ostacoli. A soli 13 anni, dei problemi alle orecchie lo hanno costretto ad abbandonare momentaneamente la sua passione. Ma il destino ha voluto che un bagno con gli squali in Messico risvegliasse in lui quel desiderio irrefrenabile di immergersi. Da lì, Leuci ha intrapreso un percorso di apprendimento e crescita che lo ha portato ad abbracciare completamente lo stile di vita dell'apneista: «Una volta rientrato in Italia ho preso tutti i brevetti di sub, sono diventato un esperto di compensazione e ho capito che in realtà non avevo una patologia. Mi mancava solo la tecnica».

Leuci ha conquistato sette primati mondiali, 25 nazionali e due Guinness world record, dimostrando una determinazione e una perseveranza straordinarie. «Il mio primo record è stato quello di rana in apnea. Allenandomi duramente sono riuscito ad arrivare a 125 metri, ricordo ancora

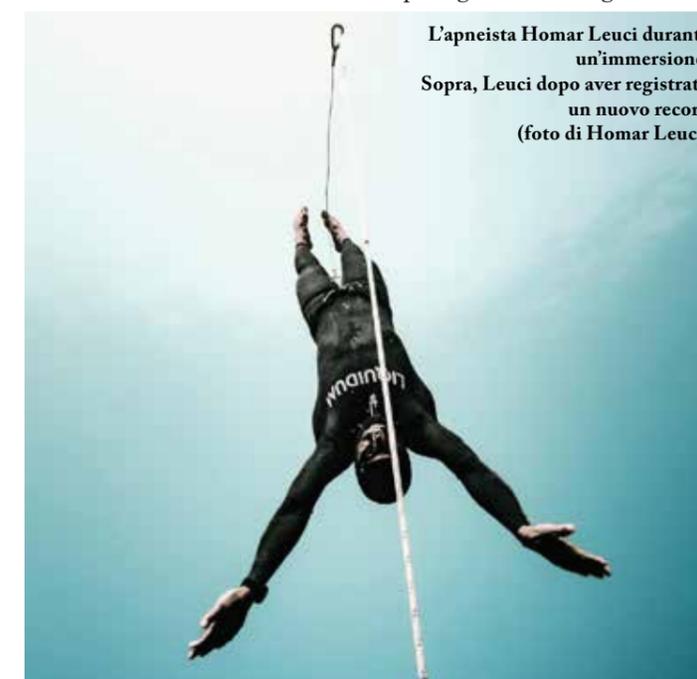
la soddisfazione che ho provato. Il record più difficile da battere è stato invece quello con la monopinna, che è la Formula 1 dell'apnea. Il mio competitor aveva raggiunto una profondità di 114 metri, mentre io non riuscivo a superare i 105. In quel periodo ho cambiato la mia metodologia di allenamento. Ho faticato tanto, ma alla fine sono riuscito a realizzare quello che considero il mio capolavoro, arrivando a 118 metri».

Leuci ha raggiunto l'apice del suo sport, ma non è stato semplice. Ha affrontato fallimenti e delusioni, lottato contro problemi di salute e lanciato la sua battaglia contro il fenomeno del doping che ha infangato l'apnea. Tuttavia, ogni ostacolo è stato un'opportunità per imparare e crescere. «Il doping è un cancro che è arrivato anche nel nostro sport. Non volevo competere con chi barava». Queste parole risuonano con forza, evidenziando l'etica sportiva che ha sempre guidato Leuci. Il suo



ritiro dalle competizioni non è stato causato solo dai problemi di salute, ma anche dalla sua decisione di non voler far parte di un mondo in cui non si rispecchiava più.

Oggi, Leuci ha trovato una nuova missione: insieme al suo amico e collega Ettore Favia, ha fondato Liquidum, una scuola che si propone di risvegliare l'istinto acquatico in ogni individuo. «Insegnare era un altro dei miei sogni. Facciamo corsi a Milano, Como e Bologna e presto ci sposteremo anche nel sud Italia». Leuci si impegna a trasmettere le sue conoscenze a una nuova generazione di appassionati di apnea, ispirandoli a perseguire i loro sogni.



L'apneista Homar Leuci durante un'immersione. Sopra, Leuci dopo aver registrato un nuovo record (foto di Homar Leuci)

Oltre la prestazione, verso

Fare movimento ha benefici su tumori e sessualità, ma metà delle
La olimpionica Elisa Brocard: «Resiste l'idea che magro sia

di SARA TIRRITO e CARLOTTA VERDI
@saura.tirri e @carliloz

Se il corpo è un tempio, in quello femminile la preghiera da recitare con regolarità è lo sport. A Milano lo pratica il 39 per cento delle residenti, un dato alto se confrontato alla media nazionale del 20 per cento. Eppure è insufficiente se si considera che l'attività motoria riduce del 45 per cento il rischio di morte nelle donne affette da tumore al seno, circa 9 mila in Lombardia. Tra le adolescenti, il movimento dimezza l'esposizione a depressione e disturbi dell'attenzione, abbassa di un terzo le probabilità di essere vulnerabili a fumo, alcol e droghe. Nella quotidianità è con l'attività fisica che le giovani riescono a governare bene emozioni, rabbia, paure. Anche a gestire meglio la sessualità. Di questi temi ha scritto in decine di studi la dottoressa Alessandra Graziottin, direttrice del centro di ginecologia e sessuologia medica dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «Allo sport si associa un maggiore senso di responsabilità ed equilibrio esistenziale, con un bilancio

positivo anche sul fronte dell'intimità e della sessualità. Il primo rapporto per le sportive avviene quasi due anni dopo le ragazze inattive, una finestra essenziale per crescere emotivamente e imparare a negoziare tempi e modi dell'intimità. Le atlete poi usano di più i metodi contraccettivi e sono affettivamente più mature». Per molte però a ostacolare la pratica sono proprio i limiti che il corpo femminile sembra imporre. La metà abbandona gli hobby sportivi dopo la pubertà, e il 70 per cento delle agoniste cessa le competizioni dopo i 14 anni. Due le ragioni principali, da un lato l'impatto del ciclo mestruale, che può incidere negativamente sulla prestanza fisica, creando squilibri ormonali e abbassando le performance. Dall'altra i fattori ambientali tra cui il supporto familiare, le risorse economiche e la difficoltà di conciliare lo studio con l'esercizio. Accanto a queste ragioni c'è lo spettro dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (Dna), che colpiscono tre milioni di persone in

Italia e possono svilupparsi in chi pratica sport con elevata frequenza o in contesti agonistici più rigidi. I Dna riguardano le donne nove volte più degli uomini, e costituiscono la seconda causa di morte per le giovani tra i 12 e i 15 anni. Una delle ragioni risiede negli stereotipi con cui da sempre sono rappresentate le sportive. Come si dice nel settore, si dovrebbe ripartire dai fondamentali. Lo sta facendo Anna Basta, ex atleta della nazionale italiana di ginnastica ritmica, la squadra delle Farfalle, le cui denunce hanno contribuito a fare aprire alla Procura di Monza un'inchiesta giudiziaria tuttora in corso. Al vaglio degli inquirenti sono i presunti abusi psicologici che i vertici del club avrebbero esercitato contro atlete minorenni. Sarebbe stata loro instillata, tra le altre cose, l'ossessione del peso con commenti e continue misurazioni alla bilancia. «Gli abusi esistono ancora in diverse realtà. Tuttora vige un'immagine delle atlete vecchia di decenni che non tiene conto delle esigenze del corpo ed è da



il benessere femminile

ragazze abbandona dopo la pubertà a causa del rapporto con il fisico performante. Servirebbe un supporto psicologico alle atlete»

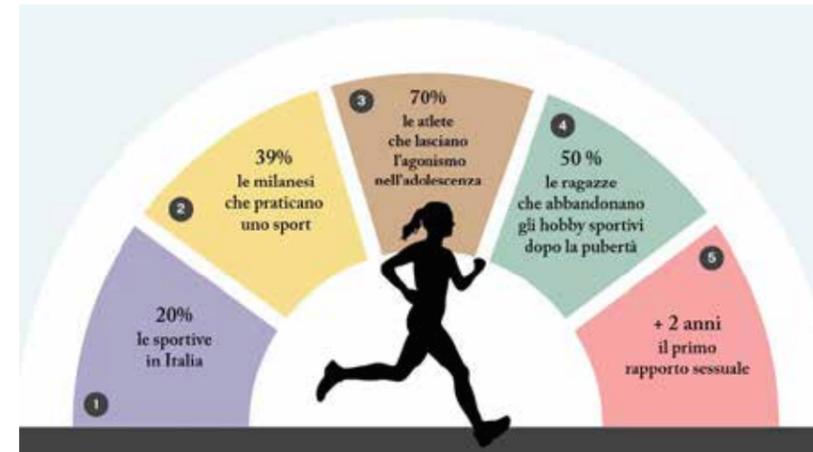


Grafico con i dati relativi all'attività sportiva delle donne in Italia. Nella pagina accanto, la ginnasta Anna Basta (foto di Anna Basta)

sradicare», dice. Da quando aveva quattro anni, Basta ha sempre praticato la ginnastica ritmica, che ha successo anche per l'impatto visivo che suscitano le ginnaste mentre si muovono. Questo ha influenzato la sua crescita. Oggi, che ha abbandonato l'agonismo per allenare le bambine, cerca di fare in modo che lo stesso non accada alle future campionesse. «Nella ritmica come in tutti gli sport estetici viene richiesto di essere magre come fili d'erba nella convinzione che più magra sei, meglio andrai. Succede a tutti i livelli, anche nei club dilettantistici, che sono la maggioranza per la mia disciplina», racconta. All'atto pratico, secondo lei, alle bambine andrebbe insegnato invece a cavalcare la performance senza esserne schiave, e a non avere modelli fisici sbagliati. «Per ogni atleta il corpo è una casa e deve prendersene cura. Lo sport però deve far fiorire una persona in tutti i suoi aspetti, fisici, mentali e relazionali. Se non fa questo, non è sport. Questo voglio che le più piccole imparino», dice. I punti fermi vanno dati alle atlete il prima possibile, affinché siano in grado di gestire al meglio l'età dello sviluppo. Nella fase di transizione dall'infanzia alla pubertà il corpo cambia, gli ormoni stravolgono le forze fisiche e le prestazioni sportive ne risentono. Come sottolinea la

dottoressa Graziottin, è anche per questa ragione che molte giovani abbandonano l'agonismo. «Per una ragazza abituata a vincere o ad avere risultati molto buoni l'arrivo della debolezza o astenia legate al ciclo può incidere sugli equilibri psicofisici. Studi recenti associano il flusso abbondante alla depressione e l'anemia da carenza di ferro dovuta a ipermenorrea raddoppia i rischi di patologie depressive», dice Graziottin. Il ciclo però ha anche una fase positiva, che può portare le atlete a ottime performance. «Dopo la mestruazione produciamo estrogeni, ormoni che ci danno maggiore resistenza muscolare, alzano la soglia del dolore e ci fanno essere più prestanti sia a livello fisico che mentale», spiega Valentina Lucia Fontana. È un'educatrice e consulente mestruale e ha ideato il primo Festival del ciclo mestruale d'Italia, che si terrà a Milano dal 25 al 28 maggio. Per Fontana, più che le mestruazioni in sé, è il modo in cui si evita di discuterne che danneggia le sportive. «Se le atlete potessero parlare liberamente con i loro tecnici della fase del ciclo in cui si trovano, riuscirebbero a vivere meglio la performance e a trovare il modo di adattarla ai loro ritmi biologici. Solo negli ultimi anni le campionesse dicono ad esempio che le loro prestazioni non erano eccellenti perché nei primi giorni di mestruazioni», spiega.

Lo ha sperimentato sulla sua pelle Elisa Brocard, fondista tre volte olimpionica, a cui è capitato di avere le mestruazioni nei giorni di gara e che oggi allena le atlete del Centro sportivo dell'Esercito. «Personalmente ho fatto ottime gare con il ciclo, ma può essere un ostacolo e bisogna imparare a gestirlo, anche con l'aiuto di un medico», spiega. Le società di sci stanno a poco a poco iniziando a condurre studi sul tempismo con cui fare performare le atlete in base al periodo di ovulazione, ma la strada sembra ancora lunga. «È difficile perché quasi tutte hanno ritmi biologici diversi e l'ovulazione non è sempre regolare per tutte. Adattare lo sport al ciclo sarebbe l'ideale, perché in base all'andamento degli ormoni si potrebbe capire quando è più opportuno dosare forza, resistenza e riposo», spiega. Il primo passo sarebbe parlare liberamente di ogni aspetto del corpo femminile a tutti i livelli sportivi. L'esempio più concreto è ancora quello dell'alimentazione. «Resiste l'idea che magro sia performante. Fornire un supporto psicologico alle atlete aiuterebbe. È un cliché difficile da sradicare, anche perché quello che noi vediamo allo specchio non sempre coincide con quello che vedono gli altri». Per la fondista, una sana concezione dello sport può contribuire a prendere consapevolezza dei Dna. «Bisogna far capire alle ragazze che anche quando l'atleta raggiunge il miglior risultato con un peso minore, è temporaneo. Nel lungo termine, senza la giusta alimentazione al corpo mancano le energie per ottenere buone prestazioni», conclude Brocard.

Running coach, il costo della fatica



Molteplici soluzioni, dalle app gratuite alle lezioni individuali
Il capoluogo è la città dove ci si allena di più: 55 le gare stagionali

di ALESSANDRO RIGAMONTI e VALENTINA ROMAGNOLI
@aleriga5 e @biivela

Anche a Parco Sempione ormai c'è traffico. Ma non si tratta delle macchine o delle biciclette. Il rischio è quello di farsi travolgere da orde di persone in pantaloncini corti e scarpe da ginnastica. Sono i runner e Milano è la loro capitale.

Secondo uno studio di SportsShoes, quella meneghina è la città italiana dove si corre di più: 217 persone ogni 10 mila abitanti si allenano per più di 5 chilometri a sessione. Al secondo posto Firenze con 187 e al terzo Bologna con 127. Roma è solamente all'ottavo posto con 23 runner. Questi dati sono emersi dall'analisi dei risultati sulle app di corsa. «Milano ha dei lati positivi per chi corre: bei parchi come il Sempione, Parco Nord o Monte Stella e delle ottime strutture, come l'Arena o il campo XXV Aprile. Certo l'aria è un po' inquinata, ma c'è un ottimo movimento running e una buona mentalità». Questa è Milano vista da un runner romano, Emanuele Gallozzi, 49 anni, ormai nel capoluogo lombardo da 16 anni.

«È uno sport a costo zero, che si può fare da soli, o in compagnia. Per questo mi piace», Lorenzo Pisoni, corridore amatoriale di 31 anni, «e poi

a Milano è particolarmente stimolante allenarsi anche per partecipare alle varie corse che vengono organizzate in città, come la "Stramilano" o la "Polimirun". Sono ben 55 le gare nella provincia durante l'anno, più di una alla settimana, e c'è spazio per qualsiasi tipologia di corridore: quest'anno la stagione si è aperta con lo storico "Campaccio", la corsa campestre a San Giorgio su Legnano, il giorno dell'Epifania. Il 7 aprile si svolgerà la 22esima Milano Marathon e l'anno dei runner si chiuderà con la "Deejay Ten", la corsa organizzata dall'omonima radio, il 13 ottobre.

I corridori si dividono in due tipologie: chi, come Lorenzo, lo fa per tenersi in forma e divertirsi e chi invece, come Emanuele, si allena per raggiungere obiettivi ben precisi. Quest'ultima tipologia spesso si affida ai coach privati che propongono programmi di allenamento ad hoc per far raggiungere ai clienti i loro traguardi. «Molti di questi runner partono per fare gare lunghe e più vedono che l'obiettivo diventa complicato, come per esempio preparare una mezza o una maratona, più capiscono che il coach è un valore aggiunto», spiega l'allenatore Gianluca Rosso.

Questo è anche quello che è successo a Emanuele: «Cercavo una squadra perché mi allenavo da solo, leggevo tabelle però spesso fallivo quelli che erano i miei piccoli obiettivi. Poi mi hanno parlato di Danilo Goffi, il campione italiano di maratona che quando ero piccolo guardavo in televisione. Mi ha preso nel suo gruppo e adesso mi alleno due volte con lui e poi mi fa le tabelle per gli altri allenamenti». Al costo di circa 50 euro al mese, Emanuele può puntare con più convinzione a realizzare il suo sogno: fare la 100 chilometri nel deserto del Sahara.

Atleta, coach e allenamento. Ma non è sempre così. In città esistono offerte di training molto più articolate. «A novembre un ragazzo che faceva Rollerblade mi ha detto: "voglio fare la maratona di New York l'anno prossimo (si svolgerà il prossimo 3 novembre, ndr)". Abbiamo risolto i problemi di mal di schiena, che gli sono venuti quando ha iniziato a correre, lavorando sul movimento bio-meccanico dell'andatura. Poi, abbiamo potenziato alcuni muscoli e gli abbiamo consigliato qualche seduta dall'osteopata. Adesso lo stiamo seguendo con le tabelle di

allenamento in direzione New York». Questa è solo una delle tante storie di aspiranti corridori che si affidano ad Alessio Lombardi e Alessio Conti, fondatori di A2 Training Club. Il centro, situato vicino all'Arco della Pace, è nato a gennaio 2020 proprio con l'intenzione di alzare la qualità dell'offerta in città ed è diventato un punto di riferimento sia per i professionisti sia per gli amatori. La loro filosofia è quella di poter offrire a qualsiasi cliente, che sia un atleta o uno che vuole semplicemente tenersi in forma. Una professionalità a 360 gradi: «Cerchiamo di concentrarci sugli aspetti principali della corsa che spesso gli amatori sottovalutano. Quindi proviamo a trasmettere un po' della mentalità dell'atleta anche a chi non ha mai avuto quel background», spiega Lombardi, «ci occupiamo soprattutto di allenamento, quindi preparazione atletica e personal training, e di wellness, con nutrizionista, osteopata, massoterapista, fisioterapista e psicologo dello sport. Facciamo tutto questo soprattutto in chiave di prevenzione infortuni».

A2 training ha trovato a Milano un

terreno fertile dove poter lavorare grazie alle tante gare in programma, a livello locale e internazionale: «Noi siamo in una posizione strategica e inoltre c'è stato un incremento di clienti negli ultimi anni», spiega Conti, «non c'è una stagionalità della richiesta, perché ci sono tante gare in programma: c'è chi inizia dopo l'estate per preparare la maratona di Milano e chi magari inizia a maggio, perché vuole fare Berlino a settembre, o New York a novembre».

Il tutto ha un costo però. Da A2 training, una sessione di tecnica della corsa si aggira intorno ai 50 euro, mentre un programma di allenamento costa 76 euro al mese. Invece, se si vuole essere seguiti in pista, un allenamento può arrivare a 50 euro. Per questo motivo, il runner coach non è per tutti: «Di solito i nostri clienti sono quarantenni con una certa indipendenza economica, che ricercano il meglio e in questo senso l'allenamento personalizzato è la chiave per poter essere performanti al massimo», racconta Conti, «spesso le persone che alleniamo sono manager,

difficilmente troviamo gente con un profilo lavorativo basso. Alleno tre atleti di triathlon che si sono presi delle biciclette da 15 mila euro». Esiste anche una terza via per correre: le app di allenamento. I maggiori brand sportivi, come Nike o Adidas, hanno un programma gratuito che ti aiuta con l'attività motoria, ma l'approccio è basilare, adatto a chi vuole approcciarsi alla corsa senza grande impegno.

«Nel momento in

Il runner Emanuele Gallozzi esulta alla fine della maratona di Tokyo (foto di Emanuele Gallozzi). Sotto, l'allenatore Alessio Conti (foto di Alessio Conti). Nella pagina accanto, i partecipanti a un evento Adidas (foto di Zohair Zahir)



cui vogliono fare un passo avanti, che vuol dire anche banalmente aumentare i volumi, si affidano tutti agli allenatori», dice Lombardi.

Proprio per questo motivo, alcune aziende hanno creato un collegamento tra le loro app e gli eventi dal vivo con allenatori. È il caso ad esempio di Adidas, che organizza degli allenamenti collettivi: «Ti facciamo scaricare l'app Adidas running e tramite questa ogni venerdì sera puoi vedere l'evento per la settimana successiva. Durante le nostre sessioni ci dividiamo in vari gruppi rispetto al tuo ritmo di corsa», racconta l'Adidas coach Zohair Zahir, «è tutto gratuito. Chiediamo solamente a chi partecipa per più di cinque volte di acquistare un prodotto del brand».

Queste attività attirano sempre più persone, ma sembrano non interessare troppo ai più giovani: «La gente viene qui per il gruppo, il tempo ti passa più velocemente e fai meno fatica», spiega Zahir, «però l'età media si è alzata: siamo intorno ai 35 anni. I giovani si vogliono divertire di più e forse non sono attratti dal running perché è uno sport di fatica».

Sono sempre di più gli amatori che si avvicinano alla corsa e partecipano alle diverse gare sul territorio. Ma trattandosi appunto di uno sport non agonistico, non è previsto l'antidoping e alcuni se ne approfittano: «Siamo abbastanza sicuri che nel mondo amatoriale, il doping sia molto diffuso nonostante non ci siano grossi premi in palio», spiegano Lombardi e Conti, «se in una maratona si facesse l'antidoping qualcosa salterebbe fuori. Ma la cosa assurda è che ci sarebbero meno dopati nei primi 100 che tra gli ultimi».



Aldo Giordani: il “Jordan” d’Italia

Il ricordo del commentatore di basket nel centenario della nascita
Il campione Riva: «Con la sua voce è entrato nelle case di tutti»

di **MATTEO GENTILI** e **ALESSANDRA NERI**
@matteogentili_ e @alleneri_

Il “Jordan” d’Italia. Tra estimatori e colleghi c’è ancora chi lo ricorda così. Giocatore e poi telecronista sportivo, Aldo Giordani ha fatto della sua passione una carriera, portando il basket a diventare uno degli sport più seguiti in Italia dopo il calcio. «Era innamorato della pallacanestro», racconta a *MM* Pierluigi Marzorati, ex cestista, figura di spicco della Pallacanestro Cantù e protagonista dell’Europeo del 1983 a Nantes, vinto 75 a 74 contro la Spagna. «Abbiamo vissuto insieme tanti risultati importanti».

Quest’anno Giordani avrebbe spento 100 candeline. Un secolo da quel 1924, quando, primo di quattro figli, nacque a Milano e 80 anni da quando nel 1944 incontrò Elliott Van Zandt, capitano di fanteria del Dipartimento di atletica dell’esercito statunitense ma anche grande allenatore di basket, che gli fece scoprire i retroscena della pallacanestro d’oltreoceano. Da sempre grande sportivo – fin dalla giovane età, spesa tra Milano, Bologna e la capitale – Giordani ha raccolto i primi successi nel basket giocando in serie A per la Ginnastica Roma e vincendo il Campionato italiano universitario nel 1948. Risultati che sono diventati il punto focale della sua carriera futura. «Ha vissuto il campo, conosceva bene il gioco», ricorda Sandro Gamba, ex cestista e dal 2023 membro della FIBA Hall of Fame in qualità di allenatore. «Non ha mai detto delle cose scorrette tecnicamente o dal punto di vista tattico».

La Gazzetta dello Sport, *Lo Sport*, *Guerin Sportivo*, sono solo alcuni dei quotidiani e delle riviste con cui Giordani collaborò, ricoprendo in alcuni casi anche ruoli dirigenziali, come quando divenne co-direttore per *Pallacanestro*. Tuttavia, fu soprattutto il suo esordio in Rai nel 1954 come

telecronista a presentarlo al grande pubblico. «L’unico era il grande Aldo», riferisce sorridendo Antonello Riva, anche lui ex campione di pallacanestro e attuale detentore del maggior numero di punti segnati in Serie A e Nazionale. «Grazie a lui, ancora oggi quando incrocio degli appassionati di basket mi chiamano Nembo Kid». Un soprannome ripreso dal personaggio dei fumetti DC Superman e che è stato affibbiato a Riva proprio dallo stesso Giordani per via della sua fisicità.

Oltre 1.500 telecronache spalmate su tre decenni di carriera. Dal volley al suo amato basket, Giordani ha raccontato punto dopo punto i retroscena dei fallimenti e dei successi dello sport italiano. «Me lo immaginavo un telecronista freddo, sentenzioso ma non lo era. Provava un amore profondo per questo sport», spiega Dino Meneghin, gigante della storia del basket e dirigente sportivo. Per dimostrarlo ha ripescato dai suoi ricordi un momento speciale incastonato nei 15 anni di carriera a Varese: «A Sarajevo, nel 1970, giochiamo la finale di Coppa dei campioni - vinta 79 a 74 contro il CSKA Mosca - e una delle prime persone ad abbracciarmi a fine partita è stata proprio Giordani. Stava piangendo». Questa connessione intima con la palla a spicchi lo ha portato a esaltare tanti giocatori e tante loro giocate, a tal punto da far credere a varie fazioni di tifosi che avesse a cuore qualche squadra in particolare piuttosto che la loro: «Amava così tanto lo sport che a volte veniva giudicato un tifoso. Per esempio se gli capitava di fare dei complimenti a un cestista di Cantù, quando poi veniva a Milano dicevano che supportava quella società. E quando elogiava uno di Milano e andava a commentare a Varese, gli



davano del tifoso dell’Olimpia», aggiunge Meneghin.

Di questa ambiguità ne fece un suo tratto distintivo. «Non risparmiava nessuno», riprende Marzorati, sottolineando come il suo atteggiamento fosse «un modo per costruire argomenti attorno al basket e continuare a far parlare dello sport». E questo valeva per le sue telecronache, per la gestione del settimanale *Superbasket* – fondato dallo stesso Giordani nel 1978 – e per la trasmissione *Domenica sportiva*, che aveva iniziato a condurre negli anni 60. Il tutto senza mai rinunciare al rispetto nei confronti dei giocatori che competizione dopo competizione stavano scrivendo la storia del basket. «Mi ricordo ancora le prime volte che venivo convocato alla *Domenica sportiva*. A quel tempo era quasi come essere chiamati a giocare in Nazionale», conclude Riva. «Ero giovanissimo e molto emozionato, ma lui riusciva sempre a mettermi a tuo agio».

Anche nei match più controversi, Giordani riuscì a mantenere questo equilibrio. È impossibile non ripensare alla finale del Torneo olimpico di basket di Monaco del 1972. I Giochi erano già finiti al centro delle cronache dopo che, tra il 5 e il 6 settembre, l’organizzazione

terroristica palestinese Settembre Nero era entrata nel villaggio olimpico, prendendo in ostaggio e poi uccidendo diversi atleti israeliani. Ma le sorprese non finirono lì. Tre giorni dopo a scendere in campo per la finale olimpica di pallacanestro maschile furono gli Stati Uniti, favoriti e detentori delle sette medaglie d’oro nelle precedenti edizioni, e l’Unione Sovietica. Nell’apice della guerra fredda, si trattava di una partita che andava al di là dello sport. E a raccontarla agli italiani in tutte le sue sfaccettature, tra errori e ingiustizie, fu proprio Giordani.

Di elogi dal punto di vista sportivo non ne sono mancati neanche per il basket femminile, che il giornalista ha seguito con la stessa passione degli uomini. Tra i tanti match commentati, la sua voce è rimasta impressa sullo storico trionfo del GEAS di Sesto San Giovanni nella Coppa dei campioni 1978. Il primo successo della pallacanestro femminile in territorio internazionale è arrivato dopo un percorso partito dagli ottavi di finale a novembre 1977, alla fine del quale la squadra ha battuto lo Sparta Praga per 74 a 66. Una vittoria dal sapore di ciliegina sulla torta, visto che nelle precedenti quattro

edizioni il GEAS si era arenato in semifinale. A ricordarla è Rosetta Bozzolo, una delle protagoniste di quel successo: «Da quando ho iniziato a giocare quello è stato il risultato più importante. Ho cercato invano il filmato per tanti anni, ma dev’essere scomparso. Sarebbe stato un regalo per me, un ricordo da conservare anche per l’uomo che si è appassionato al basket femminile con grande trasporto e vicinanza». E che lo ha fatto per tutta la sua vita: «In quella giornata, 30 marzo 1978, forse la più importante della mia carriera, Giordani ha raccontato il primo successo di una squadra di donne in una coppa europea. Ma noi giocatrici del GEAS e della Nazionale degli anni 70 abbiamo sentito spesso il suo affettuoso calore. Ha sempre seguito i nostri successi con simpatia, con lo stesso entusiasmo che dedicava agli uomini».

Questo interesse non era un caso. Giordani aveva vissuto sulla sua stessa pelle l’importanza dello sport femminile. Prima grazie alla moglie Francesca Cipriani, anche lei ex cestista, e poi con la loro figlia Claudia, campionessa di sci capace di vantare un argento alle Olimpiadi di Innsbruck del 1976, nella disciplina

slalom speciale.

Competenza, passione e umanità sono le qualità che hanno reso Giordani un emblema della pallacanestro e una persona stimata e apprezzata da tutti. Ad avvicinare il grande pubblico a questa disciplina, però, è stata una sua caratteristica alquanto sottovalutata, ma altrettanto importante come sottolineato da Gamba: «L’uso del linguaggio è stato fondamentale. Faceva interviste e commenti con un buon italiano, quello che a volte non sento più quando guardo il calcio. Era un giornalista che aveva un’ottima comunicazione con la gente, sapeva parlare e scrivere. Quando doveva affrontare un evento importante, comporre un articolo o fare una telecronaca si faceva capire da chiunque».

È l’insieme di tutte queste caratteristiche che ha reso la palla a spicchi il secondo sport, dietro l’inscalfibile calcio, nella seconda metà del Novecento e, forse, tutt’ora. «Meneghin, Marzorati e io siamo stati i giocatori che hanno fatto conoscere il nostro movimento», dice Riva, «ma Aldo Giordani è stato colui che è entrato nelle case di tutti gli italiani». Senza di lui, oggi, il basket non sarebbe lo stesso.



Alcune leggende del basket italiano durante la conferenza stampa in ricordo di Aldo Giordani (foto di Matteo Gentili). Nella pagina accanto, Aldo Giordani colto mentre commenta una partita (foto di Wikipedia)

A prova di pedone

Perché sì

di ALESSANDRA NERI
@alleneri_

Camminare. La forma più antica di trasporto. La stessa che nella preistoria ha portato il genere umano a diffondersi in tutti i continenti. Un diritto fondamentale che già nell'Antica Roma veniva protetto, tutelato, incoraggiato. Giulio Cesare limitò l'utilizzo delle carrozze a solo alcune ore della giornata. Ma oltre 2 mila anni dopo, questa libertà è messa in discussione. Il progresso tecnologico ha portato le città a strutturarsi in una dimensione sempre più proiettata verso il futuro, lasciando indietro l'antica arte del passeggiare. Ma la necessità di spazi urbani in cui potersi incontrare in tranquillità e respirare aria pulita ha costretto diverse metropoli a rivedere i propri piani originali e a trovare un equilibrio tra modernità e tradizione. Tra le città che hanno accolto la sfida: Milano.

Via Paolo Sarpi, corso Como, via Brera sono alcune delle oasi a cielo aperto dove le parole chiave sono sicurezza e rigenerazione. Guardarsi indietro temendo l'arrivo di un'auto sarà solo un ricordo del passato, così come la visione del grigio malinconico del cemento. Camminare torna a essere un diritto e, forse, per alcuni, un piacere. Sia per chi lo fa, sia per chi su quella strada ha deciso di aprire la sua attività. Gli esperimenti condotti su alcuni quartieri a New York hanno dimostrato un incremento delle vendite per i commercianti, in alcuni casi anche superiore al 50 per cento. E se questo non vi sembra abbastanza, se l'unico commento che risulta da tutto ciò è un più che comprensibile «Francamente me ne infischio», come recitò Clark Gable alla fine di *Via col Vento*, permettetemi di aggiungere un ultimo tassello al puzzle. Camminare sembrerebbe addirittura fare bene alla salute.

Perché no

di NICCOLÒ PALLA
@r.oshow

Come è bello il sogno della città inclusiva. Lo viviamo da anni, lo sentiamo ogni giorno: una litania farfugliata di linee politiche inconcludenti, investimenti azzardati e buoni propositi che ritornano per portare in alto l'idea della metropoli a misura d'uomo. Ma per chi? A Milano, Palazzo Marino continua a investire su progetti di costruzione di isole pedonali come Piazzette Aperte, su modello di New York, che secondo l'assessora alla Mobilità Arianna Censi porteranno i cittadini a riappropriarsi della caratteristica dimensione di quartiere, di cui ci siamo innamorati in capolavori del cinema come *Miracolo a Milano*: «Come per altre metropoli, anche Milano sta affrontando un cambiamento: l'esigenza di avere spazi non solo riservati alle auto, ma anche a pedoni e ciclisti è fondamentale per migliorare la qualità della vita dei nostri cittadini».

E allora giù con un piano di costruzione di altre 87 aree car-free, dove poter ritornare ad assaporare l'atmosfera dei film di De Sica e Fellini, 25mila chilometri quadrati di cemento e cespugli, in nome del tanto amato greenwashing che non smetteremo mai di supportare. Vale la pena ricordare all'amministrazione che gli anni 50 sono finiti, e che alla dimensione della città sicura vanno affiancate le oltre 368 mila persone che ogni giorno arrivano a Milano. Una fetta di popolazione rappresentata anche da chi non può far altro che muoversi in macchina, e che si vede costretto a dover parcheggiare (pagando almeno 2 euro l'ora) in aree della città sempre più lontane dai propri uffici, scuole e università. Intanto, la sempre più a misura d'uomo Milano cresce, evolve e migliora la qualità della vita dei cittadini... delle Aree A, B, C. .

La nuova area pedonale di piazza San Babila
(foto di Alessandra Neri e Niccolò Palla)

