

## **SELEZIONE STAMPA**

*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

5 marzo 2012

### **ARGOMENTI:**

- L'Uisp e le società sportive: "La voce dello sport di base non può tacere"
- Sport a scuola: atleti e studenti, in Italia è impossibile; il ministro Profumo annuncia il liceo sportivo
- "L'evasione del rugby": un progetto al Beccaria di Milano
- Anche Pisapia e Alemanno appoggiano "Salvaiciclisti"
- Berlino: la capitale delle due ruote sostenibili
- "Andando di corsa mi sono salvato il corpo e l'anima": l'esperienza dell'ultramaratoneta Dean Karnazes
- Derby di Roma: Juan contro i cori razzisti; incidenti tra tifosi, turista accoltellato
- Volontariato in crisi generazionale

# Quello sport di base, per tutti: una voce che non può tacere

Lo sport per tutti è una risorsa per questo Paese. Garantisce l'accesso alle discipline per chi non può permettersi di associarsi ai circoli. O non può pagare una semplice retta. Ma servono i fondi per non farlo scomparire.

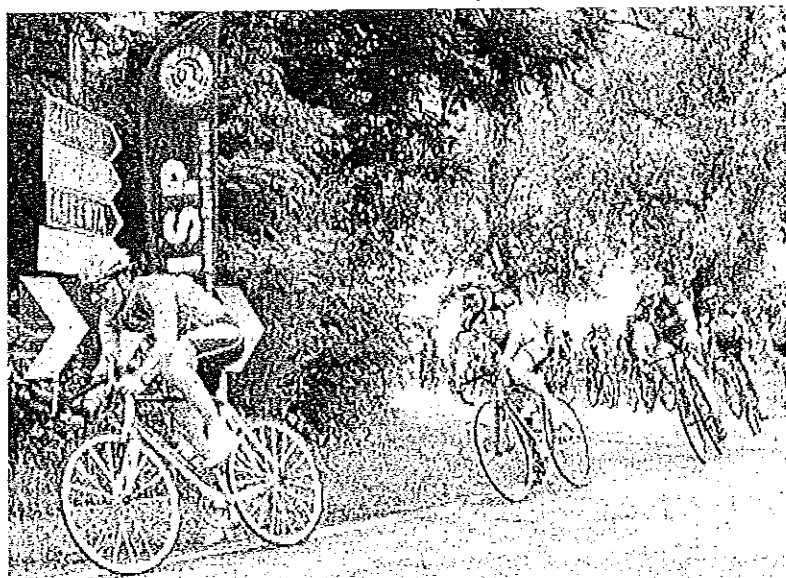
**MARZIO CENCIONI**

ROMA

Lo sport che non t'aspetti si è dato appuntamento ieri a Roma, nel quartiere Esquilino, il più meticcio della capitale. Il luogo giusto per accogliere "Dare voce allo sport di base", primo incontro nazionale delle società sportive, quelle che vivono e animano il territorio, strozzate dai problemi della crisi economica, abituate a stringere i denti perché lo sport è polvere e sudore, non retorica. «Abbiamo ereditato la cultura operaia - dice Guglielmo Santoro dell'Iva Bagnoli - così i bambini di otto anni giocano e si divertono insieme agli ottantenni che scendono in pista nelle sere d'estate». La storia centenaria della Bagnoli è particolare: il polo siderurgico dell'Italsider non c'è più. Rimane la società sportiva e i problemi di un territorio allo sbando. «Lo sport sociale è l'unico riferimento per molte persone e duole gettare la spugna».

Anche a Porto Torres la crisi morde e la vasca gestita dalla società Libionis rischia di chiudere: «È molto difficile gestire una piscina e garantire tariffe sociali. La nostra è una città agganciata allo stabilimento petrolchimico, ora in crisi, che ha prodotto parecchi cassaintegrati. Per queste famiglie è una scelta forzata, quella di tagliare e stringere la cinghia. Anche sullo sport, ovviamente. È così che abbiamo meno bambini in vasca. Se non intervengono politiche sociali a sostegno, chiuderemo».

Gli interventi si susseguono per tutta la mattinata, cinquecento persone radunate nell'Acquario romano a parlare di sport e non di derby: viene da pensare che "l'altro sport" sia quello del calcio viziato e stellare, non questo. «Le società sportive



**Bici per tutti** Una manifestazione di ciclismo organizzata dall'Uisp

sono dentro i processi della crisi economica», dice Gianluca Di Girolami, presidente della Liberi Nantes, squadra romana di richiedenti asilo. La loro casa è a Pietralata, campo XXV aprile. La famiglia? I volontari. Un pasto caldo, un letto, e un diritto, quello allo sport, sono i

**Chi deve «ascoltare»**  
L'associazionismo ha risposto presente, serve il sostegno del governo

servizi che assicurano. «Le istituzioni dovrebbero sostenere queste esperienze, dovrebbero garantire un diritto umano, quello allo sport, riconosciuto nel 1978 dall'Unesco. I nostri ragazzi, immigrati, che faticosamente avevano avviato un processo occupazionale lo hanno visto interrompere. E in attesa di stabilità come fai a fare sport?».

«Vogliamo partire dal mondo sportivo per evidenziare le norme discriminatorie nei confronti delle persone migranti, soprattutto di seconda generazione - dice Max Gallob, della Polisportiva San Precario di Padova, che ogni anno partecipa ai Mondiali Antirazzisti. Gaetano ha ricevuto un permesso speciale

dalla direzione del carcere di Rebibbia e dal microfono lancia il suo appello: «In carcere il tempo è un lungo pensare e rimuginare. Lo sport diventa uno strumento di sopravvivenza».

**LE SIGLE E IL CONI**

Rossella è una dirigente e operatrice della società Ercolini e lavora con i bambini dei campi Rom nel Don Orione a Roma: «Per noi è una battaglia continua contro la diffidenza. Le regole che cerchiamo di trasmettere sono importanti nel calcio e nella vita di tutti i giorni. Gli spazi dove farlo sono pochi: perché non si recuperano e si attrezzano le aree dimesse?». Le voci si rincorrono fitte, oltre quaranta interventi che chiedono politiche pubbliche per lo sport sociale. Parte la proposta di raccogliere firme per un'iniziativa di legge popolare. Sono presenti e aderiscono importanti sigle dell'associazionismo sportivo: Csi, Uisp, Aics, Us Acli e Acsi. Anche il Coni annuncia che farà la sua parte. Il Coordinamento delle trenta società sportive che hanno indetto questa assemblea ha ottenuto «voce per lo sport di base» ed è pronto a chiedere alla politica qualcosa di più. ♦

# Atleti e studenti? In Italia (quasi) impossibile

GIULIA ZONCA

**L**a giornata è sempre in salita perché la sveglia suona davvero presto, le ore sono troppo piene e gli extra non ci stanno mal. Essere campionesse e studentesse insieme in Italia è difficile perché è tutto fai da te: se riesci a strizzare la tua vita nello zaino quotidiano bene, altrimenti o molli lo sport o ti fai bocciare.

Lisa Fissneider ha 17 anni, un soprannome da campionessa, «Goldfisch», e non si ricorda il titolo dell'ultimo film che ha visto: «È passato troppo tempo». Alessia Polieri ha la stessa età e l'unico sfizio quotidiano che riesce a nominare è «un po' di facebook serale purché il computer sia spento prima delle 10». Entrambe nuotano, hanno talento e questa settimana, ai campionati italiani di Riccione, cercano la qualificazione per le Olimpiadi.

A scuola si accontentano di stare a galla perché faticare per una medaglia e avere buoni voti sono obiettivi incompatibili da queste parti.

Lisa è una ranista, vive a Caldaro, a 15 km da Bolzano. Oro ai Mondiali juniores, elemento della staffetta mista azzurra è curata a vista da Federica Pellegrini che la considera «una da cui aspettarsi molto». Non scherza, non sta andando a caso e da tempo sa che in piscina c'è un pezzo di vita, non un è

passatempo. Si allena come una professionista, cioè in pratica lavora ma la nostra scuola non ne tiene conto: «Faccio l'Istituto tecnico, per carità i miei insegnanti cercano di conciliare verifiche e interrogazioni, ma il sistema non aiuta neanche loro. Sono giovane, non so cosa succederà in futuro, dovrebbero darci più possibilità di portare avanti scuola e agonismo ma di fatto ci costringono a scegliere». La prima Olimpiade vista in tv è quella dell'altro ieri,

Atene 2004: «Stavo dentro lo schermo, ora quel mondo a parte potrebbe diventare reale, posso esserci io e non voglio andare ai Giochi per guardarmi in giro e dire che bello, voglio dare un senso a tutta questa fatica». Negli ultimi mesi, per lavorare al meglio prima delle gare, si è fatta Bolzano-Verona e ritorno tutti i giorni. Mattinata da alunna, pomeriggio da atleta nel centro federale, rientro dopo le 20,30 e compiti a seguire. All'adolescente non

resta gran che: «Il tempo libero è sinonimo di sonno, divano. Ma faccio quello che mi piace. Non so quanti a 17 anni possono dire lo stesso».

Alessia si allena a Imola con Fabio Scozzoli, uno che è già salito sul podio mondiale. Lei è la giovane promessa: misti e delfino, una passione generazionale per i film con i vampiri, un fastidio per il soprannome che le hanno appiccicato addosso troppo in fretta, ai primi successi nazionali: «Mi hanno chiamata Harry Potter, non c'entra nulla con me. Per gli occhi grandi? Perché qualche anno fa ho letto il libro? Se fossi un mago mi eviterei certe levatacce». Si alza alle 5,15, all'alba: nuoto prima e dopo le lezioni: «Sono in quarta scientifico ed è un percorso a ostacoli. Parlo con le mie colleghe straniere, le spagnole e le tedesche non si strapazzano così. Hanno i crediti sportivi, orari diversi nelle fasi di gara, in certi periodi possono studiare a casa e dare verifiche a scuola. Da noi nulla. Non si fidano. Siamo come

tutti gli altri, il concetto magari è giusto ma io non faccio la vita delle mie compagne di classe».

In pochi si avventurano oltre le superiori. Beatrice Adelizzi, sincronetta bronzo ai Mondiali di Roma, si è spaccata la schiena fino alla medaglia poi ha detto basta: «Voglio fare l'università e non si concilia con lo sport ad alto livello». Le eccezioni ci sono. Daniele

Meucci, mezzofondista, bronzo nei 10.000 metri agli Europei 2010, si è appena laureato in ingegneria dell'automazione. Un cervellone e un esempio raro, ma in ogni caso ha rinunciato a molte gare in passato per lo studio, ha fatto delle scelte,

## STESSA CORSIA

«Chi fa agonismo è trattato come gli altri: ma io non ho la vita delle mie compagne»

## GIORNATE CAMPALI

«Sono in 4<sup>a</sup> scientifico, troppi ostacoli. Parlo con le straniere: hanno crediti e orari ad hoc»

perso stagioni è l'atletica gli consente di essere ancora in carriera a 26 anni. Nel nuoto o nella ginnastica è più complicato, l'età concede poco e il Ministero dell'Istruzione meno.

Quando ci mancano campioni ogni dirigente dice: «Bisogna ripartire dalle scuole», forse è meglio ripartire con le scuole e rifare l'orario.

# La ricetta di Profumo

## “Dal 2013 partirà il liceo sportivo”

Il ministro dell'Istruzione: “Uno Scientifico con più ore di educazione fisica”

### Intervista



GRAZIA LONGO  
ROMA

**I**l «credito sportivo» del sistema scolastico americano è un'altra cosa, ma anche nel nostro Paese si registra un importante passo avanti per favorire una maggiore integrazione tra studio e sport. Sta per nascere, su un progetto sostenuto dal ministro alla Pubblica Istruzione Francesco Profumo, il «liceo sportivo».

Una mini rivoluzione: di che cosa si tratta esattamente?

«Il liceo sportivo sarà un'articolazione del liceo scientifico e prevede un incremento delle ore di educazione fisica e delle discipline connesse alla gestione del fenomeno sportivo».

Quando entrerà in funzione?

«Presto. Alla fine dell'anno scolastico in corso sarà approvato definitivamente il regolamento, che ha già ottenuto il parere positivo del Consiglio nazionale della Pubblica Istruzione con alcune proposte di arricchimento del testo che abbiamo recepito ed è in corso di acquisizione il parere del Consiglio di Stato».

Le tappe successive?

«Nell'anno scolastico 2012-2013 si provvederà alla formazione degli insegnanti e alla ricerca delle strutture. E nell'anno scolastico 2013-2014 si partirà con le lezioni».

Cosa l'ha convinta a promuovere questo progetto?

«A livello generale, le ricerche che provano come la poca attenzione all'educazione fisica a scuola non solo porti a un peggioramento della qualità della vita, ma contribuisca anche a un aumento dei costi nel corso della vita per porvi rimedio. Nello specifico dello sport agonistico, credo sia importante favorire la scelta di chi lo vuole praticare senza sacrificare l'istruzione scolastica e viceversa».

E intanto? Con quali strate-



Francesco Profumo

gie la scuola va incontro a potenziali campioni dello sport?

«È già in corso una sperimentazione per alunni-atleti che per periodi lunghi non possono frequentare le lezioni perché impegnati nelle gare. Si articola in una serie di accordi con le scuole dove sono iscritti questi ragazzi. Varie le modalità: dalle lezioni a distanza, grazie alle nuove tecnologie, alle attività tutoriali specifiche quando tornano a scuola. Sono, inoltre, già operative altre due sperimentazioni».

Quali?

«Un corso di alfabetizzazione motoria nella scuola primaria, ma solo in alcune realtà, grazie a un protocollo d'intesa con il Coni, che contribuisce con 5 milioni di euro e con il Miur, che ha investito 2,5 milioni. Questa sperimentazione tende ad

#### PER I CAMPIONI

«I ragazzi vanno aiutati pensiamo a lezioni a distanza e tutor»

#### SPERIMENTAZIONI

«Bisogna formare gli insegnanti e reperire le strutture»

un'attività di sensibilizzazione e di educazione per una corretta pratica sportiva, attraverso la presenza di un esperto per ogni scuola prescelta».

L'altra sperimentazione coinvolge, invece, tutte le scuole?

«Sì, nell'ambito del contratto nazionale di lavoro degli insegnanti, sono previsti 60 milioni di euro per finanziare le ore aggiuntive dei docenti di educazione fisica che, oltre alle attività curriculari, formano i ragazzi, compresi quelli diversamente abili, che svolgono attività sportiva agonistica. L'obiettivo è quello di prepararli alle gare provinciali e nazionali».

## TUTTO IL ROSA DELLA VITA

Ogni settimana un giornalista della *Gazzetta dello Sport* ti racconta una storia che merita di essere ricordata.

DI MARCO PASTONESI

# L'EVASIONE DEL RUGBY

AL CARCERE BECCARIA DI MILANO, JUAN IGNACIO MERLO ALLENA I DETENUTI A METE E PLACCAGGI. E PER LORO È PIÙ IMPORTANTE DEGLI ALL BLACKS

**S**ognava di giocare al Millennium di Cardiff, si è ritrovato al Beccaria di Milano: non uno stadio di rugby, quello con la cupola apribile perché anche gli dei possano vedere la partita, ma un carcere minorile, che di apribile ha solo un cancello comandato da guardie e agenti. Eppure, adesso che al Beccaria si sente quasi di casa, è più contento. E non farebbe cambio con l'arena gallesse.

Juan Ignacio Merlo ha 30 anni, è argentino di Santa Fe, ha cominciato a giocare a rugby a 4 anni, complice il papà che aveva amato il pallone ovale e non se lo era più dimenticato, e ha portato il rugby ai ragazzi detenuti. «Una volta alla settimana, il sabato, un giorno sfortunato perché il venerdì si gioca a calcio e spesso la voglia di pallone si esaurisce lì».

Dopo i voti ottenuti a un liceo economico e la Maturità conquistata lavorando in un panificio, in un supermercato e nella vendita porta a porta, "Cani" ha cercato fortuna in Italia esibendo muscoli e fiato da terza linea, un'antica origine nostrana (bisnonno di Udine) e la voglia di appartenere al mondo. Parten-

za da Padova («Un mese a dormire su un divano»), prima tappa a Rubano, seconda a Benevento («Dove ho ottenuto la cittadinanza italiana»), terza a Milano, sponda Asr. «Finché mi è stato proposto di fare l'allenatore al Beccaria. Ho cominciato pensando di insegnare regole e tecnica. Poi ho cambiato idea. E ho cercato di spiegare lo spirito del gioco e la conquista del territorio. Il resto è venuto quasi da sé: solidarietà, amicizia, rispetto del regolamento e degli avversari».

Si gioca in un campo particolare: «Con i muri di recinzione. Ma ora quelli non li vedo più: vedo solo campo, erba e orizzonte. Il rugby è una liberazione, un'evasione». È

anche una squadra particolare, quella del Beccaria: «Perché fra chi va e chi viene, chi comincia e chi molla, ogni volta rischi di ricominciare da zero». Anche adesso che l'esperienza dell'Asr Milano, appoggiata da Iveco e Adidas, è giunta al terzo anno di vita: «Ma la soddisfazione che mi regalano i ragazzi quando capiscono che qui si gioca con le mani, che qui si passa indietro, che qui il placcaggio è un atto di coraggio ma anche di generosità, è immensa».

Sono ragazzi con storie dure, drammatiche, dolorose. «Li segnano per sempre. Esaurita la pena, abbiamo tentato di far entrare alcuni di loro in squadre esterne. Ma non resistono. Un allenamento, due, al massimo tre. Poi scompaiono». Un giorno

al Beccaria sono arrivati cinque All Blacks: «Sembra che i ragazzi non avessero capito fino in fondo l'enormità di quell'evento. Ma quando i neozelandesi hanno donato una maglia nera autografata, i ragazzi mi hanno chiesto: "Mister, metti anche la tua firma". E poi hanno aggiunto: "Siccome ti vogliamo bene, mettila all'altezza del cuore"».



Juan Ignacio Merlo allena alla mischia i ragazzi del Beccaria.

# Anche Pisapia e Alemanno appoggiano «Salvaiciclisti»

I sindaci di Milano e Roma si impegnano a sostenere il progetto «città sicure». E c'è un disegno di legge firmato da 63 parlamentari

**PIER BERGONZI**  
twitter @pierbergonzi

E adesso anche i sindaci delle maggiori città italiane hanno detto sì. Pisapia (Milano), Alemanno (Roma), Renzi (Firenze) e Merola (Bologna) sono tra i signori con la fascia tricolore che hanno ufficialmente aderito alla campagna «salvaiciclisti» perché le città siano presto più sicure per chi pedala.

Nel giro di un mese, l'idea del Times di Londra («Cities fit for cycling») si sta virtuosamente allargando. Merito dei blogger italiani, che l'hanno adottata e la stanno sostenendo attraverso il sito [www.salvaiciclisti.it](http://www.salvaiciclisti.it) e una straordinaria attività sui social network. Il gruppo di facebook ha già oltre 8.500 sostenitori e su twitter impazza l'hashtag #salvaiciclisti.

Noi della Gazzetta e del Giro d'Italia abbiamo adottato l'iniziativa anche, o soprattutto, in ricordo di Pier Luigi Todisco, il nostro collega scomparso cinque mesi fa a Milano, perché travolto da un camion mentre veniva al giornale in bicicletta. Il Times si era mosso perché una collega, Mary Bowers di 27 anni, era stata investita a pochi metri dalla redazione ed è ancora in coma.

Gli 8 punti del Manifesto del Ti-

**Su Gazzetta.it  
debutta il blog  
«Velorution» con  
gli aggiornamenti  
dell'iniziativa**

mes sono stati nel frattempo rivisitati, corretti e ampliati dopo una sana e approfondita discussione sul web. Il coordinamento dei blogger è approdato a un manifesto italiano di 10 punti (li trovate qui a fianco) che sono stati proposti ai sindaci e hanno già trovato adesioni importanti come quelle di Giu-

liano Pisapia e di Gianni Alemanno. Basterebbero i nomi dei primi cittadini di Milano e Roma per farvi capire che si tratta di una campagna senza cappelli politici.

Ma la Politica, naturalmente, si è mossa. C'è una proposta di legge «salvaiciclisti» presentata dal senatore Francesco Ferrante (PD) e firmato da altri 62 parlamentari di vari schieramenti politici. «C'è una priorità, ed è quella di difendere la sicurezza dei ciclisti — dice Ferrante —. È giunto il momento di riconoscere ufficialmente la ciclabilità non solo come parte integrante della moderna mobilità quotidiana ma anche come soluzione efficace e a impatto zero per gli spostamenti cittadini personali su mezzo privato. Il suo sviluppo e la sua tutela nel nostro Paese sono stati lungamente sottovalutati».

Oltre ai grandi testimonial del mondo del ciclismo, dal campione del mondo Mark Cavendish a Ivan Basso, sono arrivati gli appoggi di personaggi influenti, come Margherita Hack e il direttore del Corriere della Sera, Ferruccio de Bortoli.

E da ieri su Gazzetta.it c'è il blog «Velorution», firmato da Paolo Pinzuti (punto di riferimento dei blogger), per aggiornare su tutte le novità che si muovono intorno al mondo di #Salvaiciclisti e dintorni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA TRAGEDIA In ricordo del nostro Tod



Con la campagna vogliamo ricordare Pierluigi Todisco, il nostro collega travolto il 7 ottobre mentre veniva al lavoro in bicicletta

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE  
ANDREA TARQUINI

BERLINO — Finito l'inverno; sciolta l'ultima neve, Berlino si riscopre esirilancia più che mai polo europeo della bicicletta. La vivace capitale tedesca vara un programma ambizioso: più piste ciclabili, che andranno dritte e saranno ben più visibili anche agli incroci, riparazioni in corsa alle piste rovinate dall'usura o dal gelo, investimenti vari, corsi di uso della bici con l'aiuto della polizia. È sempre più grandi mostre, l'equivalente per la bici dei saloni dell'auto: attirano il pubblico; ampliano ancora la curiosità. Una soluzione ideale in un inizio d'anno dove il caro-benzina allarma e fa soffrire anche qui. "Fahrradfreundliches Berlin", Berlino città amica della bici, è lo slogan. Piano bipartisan, come il governo della città-Stato: con il giovane, popolare borgomastro-governatore socialdemocratico Klaus Wowereit, gay dichiarato, il suo vice democristiano (il partito della cancelliera) tutto legge e ordine Frank Henkel, e la responsabile dell'Integrazione dei migranti, la turco-tedesca Dilek Kolat, d'amore e d'accordo sulla priorità alle due ruote.

È un esempio che vale la pena di studiare, pensando a casa nostra. In Italia, informa la Legam-

**La classifica delle città**  
(indice di ciclabilità per abitante calcolato tenendo conto di: lunghezza e tipologia delle piste ciclabili, estensione aree pedonali e Zone 30, interventi di traffic calming)

Berlino	34,86
Genova	31,14
Monaco	28,39
Mantova	27,81
Vercelli	24,93
Gemona	24,57
Porto	22,65
Aviano	22,40
Cuneo	22,24
Parigi	21,11

Fonte:  
Legambiente 2010

# Più piste e incroci hi tech così Berlino diventerà la capitale delle due ruote

## Legambiente: in Italia le grandi città non sono a misura di bicicletta

biente, le città-regine della bici sono Bolzano e Mestre, mentre le metropoli se la cavano proprio male e Roma è maglia nera. Nel capoluogo altoatesino avvengono in bici 29 spostamenti su cento, a Mestre 20 su cento, a Roma, Palermo e Genova zero su cento. A Napoli si spostano in bici un cittadino su cento, a Torino due, a Milano 4. Quassù è diverso. Qui nella prima potenza europea, e patria dell'auto di qualità, viaggiano circa 40 milioni di automobili ma oltre 67 milioni di bici. A Berlino le bici sono in media 128 per ogni 100 nuclei familiari. A livello federale possiedono bici 96 coppie con bimbi su cento e 66 singles su cento.

Non male. Ma si sa, i cari eco-perfezionisti tedeschi non si contentano mai. "Wowi e Frank" (il governatore nel nomignolo popolare e il suo vice conservatore) vogliono aumentare sostanzialmente le piste ciclabili, che sono già oggi il 13% del totale viario in media ma molto di più in centro,

## Il progetto



### CICLABILI

Attualmente coprono il 13 per cento del territorio cittadino. Si punta al raddoppio



### RIPARAZIONI

Stanziate due milioni di euro per riparare le piste ciclabili in cattive condizioni e quindi pericolose



### PARCHEGGI

Verrà aumentato il numero di parcheggi con agganci per la catena. Nuovi incroci

le: più larghe e visibili e che corrono dritte anche lungo i grandi incroci. Così l'incidente mortale più tipico per il ciclista - venire investito da un'auto che svolta a destra mentre lui vuol proseguire diritto - viene reso più raro. Poi anche più parcheggi per bici. Attenzione: Berlino è "sexy ma povera",

zi finanziari delle ricche Monaco o Amburgo. Ma le proteste del club ciclistico nazionale hanno bloccato ogni tentazione di tagli. Verranno spesi due milioni per riparare le piste ciclabili più rovinate dall'usura o dal gelo. La polizia intensificherà i corsi di uso della bici nel rispetto del codice della strada, dagli scolari agli adulti.

Infine ma non ultimo, Berlino ce la mette tutta per essere sempre più la location preferita delle grandi esposizioni mondiali sulla bici, l'equivalente a due ruote dei saloni dell'auto. Chiusa da poco Vivavelo, questo week end è stato il turno della Fahrradschau, seguirà l'enorme Velo-Berlin. Il grande pubblico s'incuriosisce, si vede offerti test e corsi di guida di bici gratis, ammira e programma di comprare i modelli più diversi. Bici low cost di artigiani locali, superbolidi in carbonio come un jet moderno, peso 5 chili e costo 10 mila euro. E accessori vitali per la sicurezza, come luci fisse e lampeggianti ipervisibili, o gadget cool quali lo stereo per bici. Ecologisti a oltranza, i cari tedeschi? Sì, ma intanto Berlino ti offre anche 26 linee di metropolitana sopraelevata e sotterranea, e tanti bei bus. Con biglietto supplementare sali sulla metro con la bici, poi scendi e prosegui pedalando. Alla salute del caro-benzina.

**D**ean Karnazes ieri sera ha fatto una corsettimana di diciotto chilometri dentro Villa Borghese. Intanto io cercavo un taxi e lo raggiungevo nel suo hotel romano, dove ho trovato «The Ultramarathon Man» ad aspettarmi nella hall, fresco come una rosa, in jeans e maglietta. Impossibile per me non fare un impietoso paragone tra i reduci del derby, appena veduti in lenta transumanza verso le auto parcheggiate sui marciapiedi, con quel piccolo uomo d'acciaio di cinquant'anni, che gira il mondo di corsa per convincere l'umanità a tenersi in forma.

#### Sulle riviste

Secondo «Time» è una delle «100 persone più influenti al mondo». Per «Men's Fitness» è l'uomo più in forma del pianeta. È singolare che una volta tanto nessuno si lamenti se un essere umano raggiunge il successo per il suo corpo, ancor di più è chiaro che per Karnazes la ricerca della forma fisica equivalga a una laica forma di ascesi, un esercizio per combattere lo sfaldamento corporeo degli umani metropolitani, ipernutriti di schifezze e restii a un minimo di disciplina fisica.

È un grande atleta di endurance conosciuto a livello internazionale, i suoi libri hanno venduto milioni di copie, ma è comprensibile essendo lui l'unico atleta al mondo ad aver corso di seguito 563 chilometri in 80 ore e 44 minuti. Ha nuotato nella Baia di San Francisco, scalato montagne, pedalato per ventiquattro ore di seguito e cavalcato con il surf le onde della California, ed è stato protagonista di undici edizioni della Western State Endurance Run (qualcosa come 160 chilometri su e giù per i canyon della Serra Nevada con temperature fino a 50 gradi) e al Polo Sud a -40 gradi.

«Nella mia seconda vita penso di aver percorso centomila miglia (162 mila chilometri, ndr) ma non è detto che tutti debbano fare come me, per stare in forma basta meno». Karnazes è convinto che chiunque possa farcela, a star meglio, la sua è una regola di vita semplice: «Ho eliminato i tre "bianchi" dalla mia dieta: zucchero raffinato, farina bianca e grassi idrogenati».

Tutta la sua regola è sintetizzabile in moto e corretta alimentazione, semplici alimenti distribuiti nelle percentuali che prescrive la dieta Zona: «In linea di massima il 40% delle mie calorie quotidiane deriva dai carboidrati, il 30% da proteine e il 30% dai grassi buoni. Con questi pochi accorgimenti è cambiata la composizione del mio corpo».

#### I consigli

Questo singolarissimo atleta assomiglia in maniera sorprendente a un moderno monaco, un uomo ispirato che, più che delle anime, predica la salvezza dei corpi. «Non è che tutti debbano fare gli ultramaratoneti come me - mi rassicura - i miei principi di alimentazione permettono a chiunque di migliorare la propria forma fisica. Io mi alleno dalle 4 alle 6 ore al giorno, ma per lei basterebbero dai 20 ai 30 minuti tre quattro volte a settimana per essere in forma». Lo stesso inizio della sua attività di runner assomiglia quasi a una parabola per uomini moderni, divorati da una colpa originale provocata in parti uguali dallo stress da competizione professionale e dall'abuso compulsivo di emozioni mal riposte. Racconta lui stesso come tutto iniziò: «In America, come penso in Italia, compiere trent'anni è importante. Così quella sera ero lì che sbevezzavo tequila».

Mi spiega quindi la storia della sua fulminazione atletica in un loca-

le notturno di San Francisco, quando lavorava per un'azienda e naturalmente era tutt'altra persona: «Al tempo avevo la pancia e le borse sotto gli occhi». La notte del suo cambio di vita, Dean bisbocciava con amici quando una donna gli si avvicinò tentatrice:

Lui in quel momento capì che il naturale epilogo della serata allegra non era più nei suoi interessi: «No, non mi andava, così per fare una cosa diversa uscii e cominciai a correre».

#### L'inizio

Fu così che a un tradimento coniugale mordi e fuggi preferì mettersi a correre nella notte. Lo fece per trenta miglia, da allora la sua vita prese veramente un'altra piega. Come Forrest

## Andando di corsa mi sono salvato il corpo e l'anima

Gump, per lui correre significò, da quel giorno, farsi seguire idealmente da chiunque avesse problemi di peso o tonicità muscolare. Come quei padri anacoreti che nel deserto dovevano combattere con diavoli tentatori, sotto forma di donne discinte e cornucopie di prelibatezze, Dean decise che i suoi demoni da combattere si chiamavano obesità, flaccidume muscolare, cibi spazzatura.

«Il paragone mi piace - risponde alla mia ipotesi di un Karnazes moderno predicatore - io, in effetti, di deserti ne ho attraversati quattro. Noi abbiamo sempre pensato che gli agi e le comodità ci avrebbero reso felici, ma così non è stato. Io mi sento di aver attraversato il deserto anche perché sono andato a caccia di qualcosa che desse un significato diverso alla mia vita. Penso che il mio sia un dono che sto utilizzando per render felici tutti gli altri. Non puoi convincere qualcuno se non dai l'esempio».



## «Merito rispetto, io ne ho sempre avuto per gli altri» De Rossi: «I cori? In mezza Serie A»

ANDREA PUGLIESE  
ROMA

È pensare che solamente venerdì scorso c'era stata l'iniziativa in Campidoglio, con Roma e Lazio unite per dire «No

**Tutto inutile** Ed invece i buu sono andati avanti, ogni volta che Juan toccava il pallone. «Una cosa che non mi era mai successa, neanche in Brasile o Germania — continua Juan — Mi dispiace perché eravamo entrati con la maglia contro il razzismo, volevamo trasmettere qualcosa di buono, in un derby sentitò, ma bellissimo da giocare e vedere. Il gesto? Io ho rispetto della Lazio e dei suoi tifosi, credo di meritare lo stesso». In campo, la solidarietà è stata immediata. Da De Rossi, ma non solo. «Non solo dalla

mia squadra, ma anche da giocatori come Klose, Dias e Matuzalem. Mi dicevano tutti di stare tranquillo, ma io lo ero: ho la personalità giusta per esserlo, anche in questi casi». Allora meglio pensare al ginocchio destro, che lo ha costretto ad uscire e che oggi sarà sottoposto a risonanza magnetica. «Mi fa male, ho avuto una distorsione, spero di tornare presto e di dare una mano alla Roma fino alla fine», chiude il giallorosso.

**Reazioni** Al brasiliano l'abbraccio più bello glielo ha offerto

al razzismo e all'antisemitismo». Tutto inutile, o quasi, almeno vedendo quanto successo ieri all'Olimpico, quando dopo pochi minuti della ripresa un intervento difensivo di Juan sotto la curva Nord è stato subissato dai buu razzisti dei tifosi della Lazio. Juan ha reagito d'istinto, con il dito indice sul naso a volerli zittire. «Mi dispiace, credo di meritare rispetto — dice alla fine il difensore della Roma — come io ne ho sempre avuto per i tifosi della Lazio, anche ogni volta che abbiamo vinto un derby».

Daniele De Rossi, in campo Juan è stato bravo, credo si sia anche limitato molto — dice De Rossi — Ci sarà chi prenderà delle decisioni a riguardo e che se vedrà e sentirà questi cori, saprà punirli. Mai cori razzisti li fanno i tifosi di mezza Serie A, sarebbe da cambiare la mentalità. O sospendere le partite, come ha minacciato Bergonzini Mauri. Ma questa non è la soluzione, non si giocherebbe mai — chiude Luis Enrique — Succede in tutti i paesi, non solo in Italia. Cerchiamo di combattere il problema, ma non so quale possa essere la soluzione. Vero? Del resto l'intelligenza non è un dono proprio di tutti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL CASO IL BRASILIANO DELLA ROMA DURANTE LA RIPRESA È FINITO NEL MIRINO DELLA TIFOSERIA BIANCOCELESTE

## Buu razzisti, Juan zittisce la curva laziale

LA STRACITTADINA Sei ultrà sono stati sottoposti al Daspo, uno arrestato e tre denunciati

# Derby, incidenti tra tifosi turista accoltellato alle gambe

## Ventenne ferito nel prepartita, disordini durante il deflusso

di MARCO DE RISI

Un turista spagnolo accoltellato alla coscia, piccoli tafferugli tra tifosi e molte mazze, bastoni e sampietrini. Soltanto grazie alla massiccia presenza delle forze dell'ordine la situazione non è degenerata. Un derby blindato quello di ieri sotto il profilo della sicurezza.

Un piccolo esercito di poliziotti e carabinieri ha presidiato l'Olimpico, le piazze e le strade nei pressi dello stadio. Dalla notte di sabato fino al tardo pomeriggio decine di camionette e auto delle forze dell'ordine hanno pattugliato tutta la zona intorno all'impianto sportivo. Ma nonostante la presenza numerosa delle forze dell'ordine, un piccolo gruppo di facinorosi è riuscito ugualmente a creare problemi. Piccoli contatti tra le tifoserie, con molti ultras con il volto travisato da passamontagna inneggianti cori e sfottò durante il deflusso. Ma già prima del fischio d'inizio della partita un turista accoltellato nella zona del prefiltraggio dei tifosi.

Mancava un'ora all'inizio dell'incontro quando davanti allo stadio, vicino a ponte Duca d'Aosta, si è verificato il fatto più grave. Da un nutrito gruppo di tifosi fermo davanti ai chioschi di lungotevere Maresciallo Diaz, si è sentito gridare e poi un ragazzo sanguinante ha chiesto soccorso a un nucleo di poliziotti schierato a qualche decina di metri. Il giovane, uno studente spagnolo, 25 anni, è stato ferito ad una gamba con

una coltellata sferrata da un tifoso che è riuscito a fuggire. Soccorso in pochi minuti dal personale di un'ambulanza, non è grave. Sempre prima della partita, a piazzale Cardinal Consalvi, nei pressi del Villaggio Olimpico (dove hanno parcheggiato le auto centinaia di tifosi) le forze dell'ordine hanno evitato il contatto tra un migliaio di tifosi laziali (che avevano organizzato un corteo improvvisato) e altrettanti romani. È stato forse il momento più caldo della giornata.

*Sugli spalti,  
tra i 50 mila  
tifosi, anche  
1.600 bambini*

Sempre durante l'afflusso polizia e carabinieri si sono schierati in tenuta antisommossa lungo lungotevere Diaz e a piazzale Ponte Milvio per evita-

re il contatto tra due gruppi di tifoserie opposte. Gli ultras sono stati isolati e dispersi dai reparti della polizia. Sei tifosi sono stati sottoposti al Daspo dalla Questura. Un tifoso è stato arrestato per aver aggredito uno steward nel tentativo di entrare allo stadio senza biglietto. Tre ultrà sono stati denunciati per avere tentato di scavalcare le recinzioni dello stadio. Sequestrato uno striscione non autorizzato. Dopo l'incontro, fuori dallo stadio, decine di ultrà si

sono coperti il volto con l'intenzione di cercare lo scontro ma sono stati bloccati e dispersi dal contingente delle forze dell'ordine.

Ieri, tra i cinquantamila tifosi che si sono recati allo stadio, anche 1.600 bambini sugli spalti. Una presenza, quest'ultima, fortemente voluta dallo stesso Questore, Francesco Tagliente, per dare un'impronta familiare al derby e nello stesso tempo lanciare un messaggio ai facinorosi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Governance.** Sono pochi i giovani ai vertici delle organizzazioni

## Volontariato in crisi generazionale

Ornella Ponzoni

«Anche le reti di solidarietà soffrono il passaggio generazionale: ci sono pochi giovani tra i volontari attivi, meno ancora nei direttivi delle associazioni e pochissimi ai vertici. A lanciare l'allarme è un'indagine sulla struttura e la dinamica delle organizzazioni realizzata dal Cnv, Centro nazionale per il volontariato e dalla Fpv, Fondazione volontariato e partecipazione, presentata la settimana scorsa a Lucca. Sotto la lente dei ricercatori un campione di tremila enti, analizzati per aree geografiche e settore di attività, ma anche in base al genere e alle fasce d'età.

Tra i risultati emerge con evidenza la difficoltà nell'attrarre le nuove generazioni: su 100 soci attivi nelle organizzazioni intervistate, solo 23 sono under 35. Il Nord-Est veste la maglia nera, con il 17%, mentre il Centro va meglio, ma con un dato che non raggiunge il 28 per cento. I settori ambientale e internazionale hanno le basi associative più numerose, con una percentuale giovanile che tocca il 35 per cento.

Va anche peggio a livello di consigli direttivi, dove la quota degli under 35 scende al 13%. «Indubbiamente la classe dirigente delle organizzazioni - commenta Ric-

cardo Guidi, direttore della Fpv e curatore del rapporto - si trova in difficoltà a coinvolgere i giovani in percorsi di responsabilizzazione di medio-lungo termine: da un lato a causa dell'indispensabile investimento di tempo ed energie a titolo completamente gratuito, dall'altro per una sorta di timore, di gelosia o forse, più precisamente, di riottosità al cambiamento e all'innovazione. E questo, anche non volendo, viene percepito chiaramente dalle nuove generazioni».

«D'altra parte - aggiunge Paolo Bicocchi, direttore del Cnv - il ricambio generazionale non è una rottamazio-

ne, ma rappresenta la necessità di assicurarsi un futuro. La presenza dei giovani nei direttivi aumenta al crescere dell'operatività sul territorio, della capacità di strutturarsi e delle dimensioni dell'ente. Una buona notizia è, ad esempio, il fatto che al Sud i giovani ai vertici sono il doppio del Nord: questo dato, inversamente proporzionale alla disoccupazione, mi fa pensare che le nuove leve rispondono maggiormente dove è più forte il bisogno sociale».

Un'altra nota poco confortante che emerge dalla ricerca riguarda il peso della presenza femminile: se, infatti,

le donne costituiscono il 55% dei volontari attivi nella base associativa, la loro quota nei direttivi scende al 44 per cento.

In compenso, va detto che il quadro d'insieme propone un volontariato che resiste alla crisi e che si impegna per far crescere la solidarietà e la partecipazione attiva. «Il movimento resta dinamico - afferma Guidi - e il turn over è più che significativo: il 77% delle associazioni hanno arruolato nel 2011 nuovi volontari, una percentuale che sale all'80% tra le organizzazioni attive nell'ambito della donazione». La sfida per il futuro è, dunque, quella di riuscire a motivare maggiormente le giovani leve, elevandone il contributo fino ai vertici associativi.