

.....in compagnia di Roberto Paesani

Oggi siamo con Roberto Paesani che ricordo è stato eletto **Miglior Atleta Master 2022** da parte di FIDAL per il settore Uomini. Persona molto riservata che quindi ringrazio per accettare di parlarci un po' di lui in questo anno così intenso.

**- Allora Roberto il 2022 direi che per te è stato un anno molto positivo vero? Ti aspettavi tutto questo?**

Ho sempre creduto nella mia vita che per raggiungere gli obiettivi scelti bisogna prepararsi intensamente e intelligentemente. La preparazione del 2022 puntava decisamente agli Europei indoor di Braga e ai Mondiali di Tampere. La fase preparatoria è stata piuttosto confusa, ma per Braga ero pronto. Nel momento di prendere l'aereo sono risultato positivo al covid e ho dovuto rinunciare. Non ho avuti sintomi e ho passato la quarantena facendo corse lunghe nell'idea che la respirazione profonda all'aria aperta avrebbe pulito i polmoni. Dieci giorni dopo ero di nuovo pronto. Prima dei campionati italiani ho avuto una contrattura che mi ha preoccupato, ma ne sono uscito subito, di nuovo praticando le corse lunghe. I mondiali sono andati bene. I 100m erano per me di "riscaldamento" ma sul momento ho pure pensato di poter vincere. Non ho fatto le staffette perché il mio nipotino a Copenhagen compiva 1 anno e non potevo mancare. Nella parte restante della stagione avrei provato a fare gare di mezzofondo veloce, come consigliato dalla commissione medica di Tampere, ma non ho trovato competizioni a disposizione.

**- Come ti senti nei panni del Jacobs master?**

Per carattere sono molto cauto e scettico. So vedere i limiti del contesto e non mi esalto più di quello che ha senso. Sono naturalmente felice del riconoscimento, anche perché mi pare che è la prima volta che il mondo master viene accostato a quello degli assoluti e dei giovanili. E' un mondo molto ampio, reso ricco da tante persone che si dedicano allo sport in modo sano e convinto. Merita considerazione.

**- La domanda è classica ma doverosa, quali sono i progetti per il 2023?**

Sono già vari mesi che mi sto preparando per i mondiali indoor di Torun in Polonia a fine marzo. Il resto della stagione vorrei viverlo in modo più rilassato, compresi gli Europei di Pescara. Vorrei programmare un distacco progressivo dall'agonismo, per pensare soprattutto a star bene. Ma so che qualsiasi allenamento utile richiederà comunque intensità e costanza. Mi interessa molto questo aspetto "medico" della qualità della vita in età avanzata. E le eventuali gare sarebbero solo controlli aggiornati sullo stato fisico. Siamo in territorio ancora non sufficientemente esplorato.

**- Ci racconti anche tu qualche segreto della tua preparazione così qualcuno prova ad imitarti?**

Prima di tutto bisogna dire che mi alleno nel team di master di Marco Torrieri e di Lucilla Fiori. Marco è tecnicamente preparato, studia e procede con metodo scientifico, e ha una grande sensibilità umana. Lucilla è un tesoro, per me è la figlia che non ho avuto (ho due figli maschi). Faccio lo stesso allenamento di quarantenni e cinquantenni di buon valore, e ce la metto tutta per non essere da meno e meritare la situazione. Bell'ambiente. Poi sana e variata alimentazione, nessuna medicina (in vita mia non ho mai preso tachipirina o simili), mente serena e il riposo necessario. Esperimento molto a cambiare la preparazione pre gara col vestiario, col riscaldamento, con l'attivazione muscolare, col mangiare poco prima, con esercizi mentali. Sospetto che non ci siano differenze sensibili, però almeno mi diverto.