

Così Mario ha domato il deserto

Pubblicato: Martedì 18 Aprile 2017



Mario Paonessa ce l'ha fatta: non solo ha portato a termine nel deserto del Marocco – pochi giorni fa – la celebre “**Marathon des Sables**” – ma ha anche centrato un obiettivo prezioso, delineato man mano che i suoi allenamenti stavano procedendo: quello di concludere la gara marocchina **intorno alla 50a posizione**.

Paonessa, **47enne di Lavena Ponte Tresa**, tesserato dall'**Atletica Verbano** e supportato da **alcuni sponsor del territorio (a partire da Eolo)**, ha terminato al **52° posto** (in 28 ore, 40'09") su oltre mille classificati e **1.300 partenti**, prendendosi il lusso di coronare un sogno al termine degli oltre **240 chilometri** di percorso tra dune, piste di terra battuta, salite tra le rocce e via dicendo. Il tutto con **35/38°** di temperatura e la necessità dell'**autosufficienza alimentare**: tutto il cibo doveva essere nello zaino dei partecipanti fin dal primo passo di corsa.

Mario, prima di tutto ci racconti le sue sensazioni a corsa conclusa.

«È stata un'esperienza fantastica. È già un successo portarla a termine in queste condizioni; concluderla in 52a posizione, 20° di categoria e 4° degli italiani a una manciata di minuti da un “guru” come Marco Olmo è qualcosa di incredibile».

Lei era alla seconda partecipazione: rispetto a quella precedente come si è preparato?

«Mi sono allenato in maniera più mirata. La volta scorsa, due anni fa, ero andato alla MDS da autodidatta: ero partito con uno zaino da 13 chili circa, per far fronte a ogni necessità. Stavolta mi sono preparato al meglio, con un allenatore – Paolo Barghini – che mi ha seguito da settembre con tabelle, consigli e suggerimenti. Avevo uno zaino di circa 8 chili, e vi assicuro che basta qualche etto in meno a fare la differenza. Ci siamo accostati alla gara con l'obiettivo di entrare tra i primi 100, ma durante gli ultimi allenamenti abbiamo capito che potevamo arrivare nei 50 di testa. Il 52° posto è una gran soddisfazione».



Qual è stato il momento più complicato?

«La prima tappa, di “appena” 36 chilometri. Sarà stato l'ambientamento oppure l'euforia per iniziare l'avventura, ma dopo una partenza a ritmi sostenuti sul terreno duro, sono andato in crisi sulle dune. Poco male: sapevo di avere tanta strada davanti a me, e nei giorni successivi ho recuperato posizioni».

Lei non era il solo varesotto al via.

«Esatto: alla MDS ho incontrato Romolo Riboldi, malnatese, che a 66 anni ha voluto esordire in una prova del genere (972° in classifica ndr). Abbiamo condiviso la tenda, ci siamo conosciuti: si è rivelato una persona straordinaria, che dopo aver salito alcuni “8mila” si è misurato con una gara nel deserto. Conoscere persone come lui, o come Marco Olmo che ho già citato e che ho avuto l'onore di affiancare spesso durante il percorso, sono state per me soddisfazioni ulteriori».

Qual è stato il suo calendario agonistico fino alla MDS?

«Quando mi dò obiettivi di questo tipo, sono costretto a sacrificare la stagione “locale”. Quest'anno ho dovuto rinunciare a diverse gare a cui avrei voluto partecipare perché alla domenica ho dovuto

effettuare allenamenti lunghi, da 4 o 5 ore, in previsione del Marocco».

Come riprenderà, invece, la sua stagione 2017?

«Potrei rientrare già nel trittico organizzato nei prossimi giorni in provincia, l'[Eolo Running Grand Prix](#) di corsa in montagna. Magari parteciperò senza darmi obiettivi, anche se poi in corsa si pensa sempre ad andare bene. In alternativa potrei andare alla “50 chilometri di Romagna” su strada: deciderò nei prossimi giorni. E poi ci sarebbe un obiettivo ulteriore...».

Diciamolo.

«La mia compagna, [Chicca Gogna](#), sta migliorando le sue prestazioni sulla maratona e vuole infrangere il muro delle tre ore entro l'autunno. Io su questa distanza ho un personale ormai datato di 2h42?, ottenuto a Torino nel 2002: sto pensando di farle da “lepre” e aiutarla a centrare l'obiettivo. Quindi, probabilmente, tornerò a misurarmi con questo scopo sui 42,195 metri. Anche senza dune del deserto».

[Damiano Franzetti](#)

damiano.franzetti@varesenews.it