

## Giovanni Storti: obiettivo Toubkal Marathon!

Scritto da rg

Mercoledì 18 Febbraio 2009 21:03 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Febbraio 2009 21:15

---

**A “Che tempo Che Fa” Giovanni, del noto trio comico, racconta la sua conversione al podismo impegnativo...**



Dopo Gianni Morandi, dopo Linus di Radio DJ, dopo Picone del duo comico Ficarra&Picone, anche Giovanni del trio Aldo Giovanni e Giacomo, al secolo **Giovanni Storti**, ha deciso di convertirsi alla corsa, non alla semplice corsa salutistica, ma alla "Corsa" come impegno estremo. Lo abbiamo appreso nella trasmissione di Che Tempo Che fa, di sabato 14 febbraio. Come è avvenuta l'illuminazione di Giovanni sulla via di Damasco (della corsa)? Giovanni lo ha raccontato a **Fabio Fazio**.

Del tutto casualmente - egli ha affermato - è "venuto" a lui un libro che gli è stato regalato senza alcuna intenzionalità.

Giovanni ha letto il libro, si è entusiasmato e si è detto "Voglio provarmici anche io!!!" Si sa bene che molti libri veicolano messaggi e possono mutare destini, introducendo nel lettore causale - in modo assolutamente impreveduto - elementi di "novum" che irrompono nella sua vita interiore, lasciandolo basito.

Così è stato nel rapporto di Giovanni con questo libro, con il rapido passaggio da un semplice "vagheggiamento" alla realizzazione concreta dell'idea e della volontà che si sono formati in lui. Abbiamo così appreso che Giovanni ha già elaborato un programma impegnativo: nell'ottobre 2009 correrà una maratona in Marocco [ [Link](#) ], nella quale si supereranno oltre 3000 metri di dislivello positivo e che, intanto, a più breve termine, parteciperà ad una 100 km a tappe nel Sahara.

Ma qual è il libro che ha avuto una tale forza d'impatto su di lui?

Bene, è presto detto.

Si tratta di "Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress" (Corbaccio, 2008) [ [Link](#) ], scritto da **Pietro**

### **Trabucchi**

psicologo dello sport e docente presso la Facoltà degli Studi di Verona ma anche ultramaratoneta con una notevole e variegata esperienza.

Il libro, avvalendosi di numerosi "casi" di atleti di endurance, dediti non soltanto alla corsa di lunghissima lena (tra questi, Marco Olmo, idolo di molti che praticano l'ultra-trail), ma anche ad altre discipline sportive "estreme" quanto a "durata" ed anche - in taluni casi - impegnative sul piano della sicurezza personale - cerca di ricavare alcune "leggi" di carattere più generale su cui si fonda la resistenza mentale nell'endurance e soprattutto quella particolare qualità che oggi viene definita "resilienza".

Pietro Trabucchi individua proprio nella "resilienza" uno dei fondamenti della resistenza mentale agli sforzi di lunga durata e anche a concomitanti condizioni estreme: anche se la "resilienza" è in larga parte una qualità che l'individuo possiede in sé, in parte per le sue trascorse vicissitudini di vita ed esperienze infantili, essa può essere educata, affinata potenziata, attraverso specifici esercizi.

Visto che si parlava del libro "galeotto", anche il suo autore è stato invitato alla trasmissione di Fazio e qui ha spiegato che tanti dei principi su cui si fondano le sue riflessioni sulla resistenza mentale nelle gare di endurance sono derivati non solo dall'osservazione dei pochi atleti dotati e capaci di straordinarie imprese (sia nell'ultramaratona sia in altre discipline sportive) ma anche dei tanti podisti amatori che - pur senza potere mai raggiungere risultati di eccellenza - si dedicano all'endurance soltanto per lanciare la sfida con se stessi e vincerla, arrivando ogni volta sino in fondo, con una determinazione ed una capacità di resistenza alla fatica davvero impressionanti.

Se un atleta di punta può impiegare a correre 100 km 7-8 ore, cosa può tenere in gara - sulla stessa distanza - un atleta lento dalle 15 alle 20 ore (questo è il tempo massimo della più celebre 100 km italiana) se non una fortissima motivazione ed una capacità non comune di resistenza alla sforzo e alla sofferenza?

Di recente, tra l'altro, Pietro Trabucchi ha intrapreso - assieme al nutrizionista Luca Speciani - una proficua collaborazione con la IUTA (l'associazione italiana che si occupa di ultramaratone e ultratrail) e, in tale ottica, darà il suo prezioso contributo in seminari e convegni sulle ultramaratone e sull'endurance in genere (il primo "tecnico" è stato a Schio presso il CPO del

## Giovanni Storti: obiettivo Toubkal Marathon!

Scritto da rg

Mercoledì 18 Febbraio 2009 21:03 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Febbraio 2009 21:15

---

CONI, lo scorso 1° febbraio), oltre a fornire un supporto specifico ai più dotati tra gli ultramaratoneti italiani, in vista della loro selezione per la composizione delle due squadre azzurre che rappresenteranno l'Italia nei Campionati del Mondo 2009 delle due discipline regina dell'ultramaratona (la 100 km e la 24 ore).

(Scritto da *Maurizio Crispi* - Redazione [Podisti.net](http://Podisti.net) )

Guarda il video dell'intervista [ [Link](#) ]

Tratto dalla "videoteca" di Che Tempo Che Fa [ [Link](#) ]

Vai Giovanni, SLIQUEFA LA SBARRA! [ [Vedi spot](#) ]

