



Ph: Loredana Ongaro

Tanti sacrifici per diventare campione italiano

Intervista con il poliziotto Antonino Lollo di Villa D'Ogna che ha vinto il tricolore nella Maratona. I suoi consigli per chi corre di domenica

• A CURA DI LUCIO BUONANNO

● Ogni giorno si allena correndo per 20-25 chilometri. A dicembre scorso si è laureato campione italiano di maratona a Reggio Emilia. Il suo sogno è vestire la maglia azzurra, partecipare ai campionati europei. Ma, per adesso, soltanto una frattura al piede lo sta frenando. Per un mese e mezzo, al posto delle sue fedeli scarpe da corsa ha avuto come compagne le stampelle. Ora sta affrontando una dura riabilitazione: nuoto, massaggi, fisioterapia, ma i suoi pensieri continuano a volare alto e a inseguire la maglia azzurra che gli è

sfuggita ad aprile dopo la maratona di Milano, per qualche mancata di minuti e per una crisi di fame. Lui però è determinato, supererà alla meglio anche questo momento critico. Come ha già fatto guarendo da una mononucleosi molto invasiva. Intanto, tutti i giorni si sottopone agli esercizi di riabilitazione, al nuoto, mattina, pomeriggio o sera che sia, a seconda dello spazio che riesce a ritagliarsi fra la famiglia e gli impegni di servizio, ai quali, per il giuramento prestato, orgogliosamente dà priorità presso la Questura di Bergamo.

Il campione italiano si chiama Antonino Lollo, 31 anni, Agente di Polizia, siciliano d'origine, residente da pochi anni a Villa d'Ogna, dove vive con la sua compagna Loredana. «Mi sono diplomato anche in massoterapia, spinto dalla curiosità di capire meglio il mio corpo e scoprire come superare i problemi fisici per poter dare il meglio di me stesso e non intendo fermarmi lì» ci dice. «A breve continuerò gli studi intraprendendo un percorso universitario in scienze motorie: mens sana in corpore sano».

La sua storia sembra uscita da un romanzo. Antonino Lollo nasce a San Salvatore di Fitalia, un paese nel Messinese con appena 1.289 abitanti, a 603 metri sul mare. Corre in bici fin da piccolo, spesso arrampicandosi sui Monti Nebrodi. A 17 anni trova una squadra che gli dà fiducia. Si trasferisce, prima in Friuli poi in Toscana. «*Qui ho corso fino alla categoria U23-Elite e ho conosciuto corridori, che sono poi divenuti professionisti di spessore, come Vincenzo Nibali (messinese come me), Rafal Majka e molti altri a cui ho fatto da gregario. Io non ero tanto distante da loro. Ero un ottimo scalatore, insomma un buon gregario, ma a un certo punto ho avuto la maturità di scegliere di cambiare disciplina, quando mi sono trovato dinanzi all'orologio biologico che faceva tic-tac, senza aver raggiunto risultati di lustro. Così ho deciso di giurare fedeltà al tricolore per la prima volta, arruolandomi come volontario nell'Esercito ove ho prestato servizio per tre anni e mezzo, scoprendo così l'atletica, i 10 mila metri (29:39 minuti), la mezza maratona (1 ora e 3) e la maratona (2 ore e 16 nei 42,195 chilometri)*». Su queste distanze Antonino fa discreti tempi e trova spazio, prima nella squadra dell'AVIS Treviglio, poi con il Team Nracs Running Club di Varese. La svolta però arriva con l'Atletica Bergamo 59 Oriocenter dove troverà, come allenatore, Saro Naso, suo conterraneo. «*È una persona a cui devo molto, mi segue e mi dà consigli per limare le imperfezioni della mia corsa*». E con l'Atletica Bergamo e Saro, Antonino vince il titolo italiano di maratona a dicembre 2021 a Reggio Emilia, raggiungendo il traguardo in 2 ore, 16 minuti e 22 secondi. Nella storia è la sesta vittoria di un bergamasco. Il primo è stato Romano Maffei

nel 1941, seguito da Migidio Bourifa, orobico di origini marocchine, che ha indossato il tricolore ben quattro volte tra il 2007 e il 2012. E ora è toccato al poliziotto Lollo. «*È stata una grande emozione*» ci racconta. «*Mi sono commosso, non solo perché mi sono migliorato di ben otto minuti, ma perché mi ha ripagato della fatica e dei molteplici sacrifici fatti sin oggi. Il mio primo pensiero e la dedica di questa agognata conquista, sono volati subito alla mia compagna Loredana, che mi ha aiutato tantissimo sotto molteplici aspetti, donandomi sostegno mentale, serenità e voglia di emergere e, subito dopo, ai colleghi e amici della Polizia di Stato, nonché il mio dirigente e il sig. Questore di Bergamo, che si sono dimostrati sempre orgogliosi di me e mi hanno supportato in tutti i modi possibili*».

Antonino poi ci racconta della strepitosa gara dove si è classificato secondo, ma primo degli italiani, dietro il keniano Tibet Edwin Kiptoo. «*Ho avuto buone sensazioni sin da subito*» dice. «*Stavo bene. Sono stato in gruppo fino a metà gara, poi al 25° chilometro mi sono riportato sotto al gruppetto di testa formato da corridori keniani, ma dopo una decina di chilometri mi sono lanciato in un forcing. Uno sforzo che però mi ha presentato il conto sul finale, dove sono stato staccato da Kiptoo. Comunque è stata davvero una grande emozione vincere il titolo, al di là di ogni aspettativa*».

Quattro mesi dopo però il guaio al piede. Dopo la maratona di Milano scopre la frattura insieme a una tendinopatia e sinovite e così si ritrova costretto in stampelle. Ma Antonino non si arrende. Come dice lui, l'importante è avere voglia di

far fatica. Non a caso ha partecipato anche a varie corse in montagna e a qualche scalata in verticale. «*Mi sono divertito ma dovrei migliorare in discesa*» dice il campione che pesa 58 chili ed è alto 1,69. Un fisico asciutto, che in gara e in allenamento, si nutre con acqua, sali e gel energetici. Ma una volta a casa non disdegna i casoncelli o i capù, e quando torna in Sicilia non si fa mancare i piatti siculi della sua provincia e soprattutto dolci e granita siciliana in abbondanza.



In questa rubrica pubblichiamo la storia di una persona che ha superato un incidente, un trauma, una malattia e con il suo racconto può dare speranza agli altri.

Vuoi raccontare la tua storia su Bergamo Salute?

Scrivici su facebook o redazione@bgsalute.it

«Non faccio una dieta particolare. L'esperienza ciclistica mi ha formato anche sotto il profilo alimentare. Mi alimento correttamente e in modo equilibrato con carne, pesce e carboidrati, ma ogni tanto mi lascio andare a qualche peccato di gola. È fondamentale nutrirsi bene. Soprattutto in gara. Ad esempio, nella maratona di Milano ho sbagliato. Ho avuto una crisi di fame. Per andare più forte non mi sono rifornito del gel energetico ed idratato abbastanza».

Anche i campioni possono insomma commettere qualche errore. La corsa sembra la cosa più semplice del mondo, ma va fatta con un po' di cultura. L'80% degli infortuni avviene per errori di allenamento o

sovraccarico: si tende a fare troppo o in modo sbagliato. Anche chi esce solo la domenica deve seguire dei criteri precisi. E Antonino ci dà qualche consiglio, soprattutto ai tanti che affollano le strade in questi giorni in maglietta e pantaloncini. Innanzitutto bisogna scegliere un buon paio di scarpe, allenare il tono muscolare, farsi guidare da un esperto, scegliere un'alimentazione equilibrata e ascoltare il proprio corpo. È pericoloso voler tentare di battere i record se non si ha un'adeguata preparazione atletica. Campioni si diventa, ma con sacrifici e rinunce, così come ha fatto il nostro Poliziotto Antonino Lollo di San Salvatore di Fitalia, residente a Villa d'Ogna. ●



#50ADV