

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2021)
Heft: 76

Rubrik: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

42.195, il numero magico di chi ha le ali ai piedi...



Triathlon Locarno 2004

42.195, una cifra che per qualcuno è priva di significato, ma per chi mastica un po' di sport, e magari anche lo pratica, è significativa; corrisponde alla distanza che un atleta è chiamato a compiere per affrontare una maratona.

La maratona è il simbolo dell'Olimpiade ed ha origini storiche molto precise, ricche di aneddoti e racconti di personaggi incredibili. Per saperne di più ho letto un interessante articolo che parla delle sue origini, nell'Antica Grecia. Lo storico greco Erodoto e successivamente Plutarco, raccontarono la guerra del 490 a.c. tra persiani e greci. Narrarono che un emerodromo (oggi verrebbe chiamato corriere, cioè colui che essendo addestrato a percorrere lunghe distanze, corre per un giorno intero per portare comunicazioni e dispacci) di nome Filippide, terminata la battaglia della piana di Maratona, per annunciare la vittoria a sorpresa dei greci sui persiani, con indosso l'armatura da guerra, corse a piedi da Maratona ad Atene, ca. 50 km, tutti d'un fiato, evitando così che Atene fosse data alle fiamme per non lasciarla al nemico. Una volta giunto e comunicato il messaggio, la storia si conclude con la morte di Filippide a causa del grande sforzo.

Questa storia ispirò Michel Bréal, inventore della gara e Pierre de Coubertin, fondatore dei Giochi Olimpici. In occasione della prima Olimpiade Moderna, svolta nel 1896 ad Atene, in onore di Filippide e della battaglia di Maratona, fecero inserire una corsa lunga ca. 40 km, chiamandola Maratona.

La lunghezza definita, 42 km e 195 m derivò da un evento storico, le Olimpiadi di Londra del 1908. Il programma prevedeva la partenza della Maratona di fronte al castello di Windsor, mentre l'arrivo veniva posto all'interno dello stadio olimpico. Un percorso di 26 miglia, circa 41,84 km, che però non posizionava la linea d'arrivo di fronte al palco d'onore, dove avrebbero preso posto i reali d'Inghilterra. Perciò, per permettere alla famiglia reale di poter applaudire l'arrivo degli atleti direttamente sotto il loro palco, gli organizzatori pensarono di aggiungere 385 yarde, ossia circa 352 metri. La distanza finale risultò dunque di 42,195

Elio De Carli, velocità e determinazione

"La maratona è una disciplina interiore, che non ti fa dimenticare che il più grande avversario sei tu."

Mauro Covacich



km. Successivamente, dopo i giochi olimpici di Stoccolma ed Anversa, la Federazione mondiale di atletica, decise di omologare la distanza, decretando ufficialmente che la maratona, per essere tale, doveva misurare 42 km e 195 metri.

Il primo eroe della maratona moderna

Proprio nella maratona del 1908 gareggia per l'Italia Dorando Pietri, un garzone di bottega di Correggio, che nel finale entra nello stadio olimpico in testa alla gara, con un vantaggio di 10 minuti sul gruppo; ma una volta nello stadio, a pochi metri dal traguardo, con il pubblico in delirio, cade a terra sfinito. Prova a risollevarsi, si trascina lamentandosi, cerca di tagliare il traguardo che è lì a pochi metri, ma non riesce. Così un addetto al percorso si precipita per aiutarlo, facendolo alzare e sostenendolo fino al nastro dell'arrivo. Dorando Pietri è quindi primo ed è sua la medaglia d'oro dei giochi di Londra. Purtroppo però, quell'aiuto non consentito gli costa la squalifica e l'esclusione dalla classifica. Per il pubblico Dorando Pietri rimane comunque l'eroe dei giochi: le immagini dell'uomo che prova a tutti i costi a raggiungere il traguardo, commuovono tutto il mondo e la regina Alessandra d'Inghilterra lo vuole a corte per consegnargli personalmente un lauto premio¹.



Questo lungo, ma doveroso preambolo, serve ad introdurre Elio De Carli, uno sportivo che dell'argomento è assai afferrato!

Ma riavvolgiamo un attimo il nastro e ripartiamo da Elio giovane che, come tutta la nostra generazione, associava lo sport al calcio e infatti iniziò a giocare a undici anni nel FC Verscio. Professionalmente si formò come elettricista. In seguito divenne guardia di confine e a vent'anni si trasferì a Gandria, dove continuò a giocare a calcio nel Tresa, in seconda divisione. Dieci anni dopo fu ricollocato nella dogana civile e riuscì a tornare a giocare nel FC Verscio, grazie a turni di lavoro meno massacranti, che gli permisero anche di dedicarsi maggiormente alle sue attività sportive. Proprio in questo periodo nacque la sua ispirazione di cimentarsi nella corsa. I calciatori sanno che in ogni squadra c'è il giocatore super resistente, tipo "Duracell", insomma, quel tipo di atleta che corre per tutto il tempo senza fermarsi un secondo; Elio lo era per il FC Verscio, quando si accorse di questo talento, pensò bene di provare a partecipare a qualche gara di mezzo fondo. Detto fatto, si iscrisse alla mezza maratona a Tenero del 1988. Fu un successo e un segreto. Successo perché, senza alcuna preparazione, la percorse in 1h e 28, un ottimo tempo; un segreto, perché non raccontò a nessuno che il pomeriggio giocò una partita di calcio!

Sboccò l'amore e la passione per le gare di durata che si trasformò in fuoco sacro.

Gli amici podisti lo incitarono, perché aveva dimostrato di possedere un gran talento e si cimentò nelle corse in salita, Vogorno – Bardughè, in Val di Cama, per citarne alcune e nel 1993 disputò la sua prima Maratona a Tenero, terminando con un tempo di tutto rispetto; 2 ore e 56 minuti. In quel periodo si associò per un breve periodo all'US Ascona, passando poi alla Società Podistica di Locarno. Grazie alla grande determinazione e caparbietà, iniziò un allenamento costante, che prevedeva uscite per almeno 15 km al giorno e il fine settimana una gara, oppure corse lunghe oltre i 20 km.

¹ <https://www.levissima.it/magazine/sport-sane-abitudini/storia-originari-caratteristiche-maratona/>



La logica conseguenza fu quella di dedicarsi principalmente alle Maratone. **Mi racconta:** "Finora ne ho disputate ben 15 in luoghi importanti quanto splendidi: New York, Roma, Venezia, Firenze, Berlino, dove ottenni la mia migliore prestazione in 2 h e 48 minuti", solo per citarne alcune. Ritiene che: "In assoluto New York è indubbiamente quella più affascinante, per via dell'ambiente, dell'entusiasmo del popolo americano che ti incita e ti sostiene costantemente". Ricorda con piacere un aneddoto collegato alla Maratona di Venezia: "Terminai la corsa con un buon tempo, 2h e 52 min. e mi classificai in buona posizione. Una giornalista italiana, della rivista *Correre*, m'intervistò dedicandomi parecchio tempo e attenzione, scattandomi pure delle foto. Rimas sorpreso da tanta considerazione, in più senza che me ne accorgessi, diversi ragazzini si presentarono con un foglio e una penna per chiedermi l'autografo... quasi fossi una star!".

Nel suo vastissimo palmarès, oltre alle Maratone, spiccano le 16 edizioni della Morat Friburgo, le 14 del Grand Prix Berna e l'elenco è ancora lunghissimo...

Un altro souvenir piacevole riguarda la Friburgo Morat:

"Il nostro gruppo di ticinesi, con il mio grande amico Ivan Zanni, purtroppo scomparso, si raggruppava alla partenza in prima fila; ne avevamo il diritto, perché il tempo ottenuto nella precedente edizione ne soddisfaceva le condizioni. Era un onore e un'emozione fortissima partire accanto ai fuoriclasse mondiali del Kenia e dell'Europa. La *Televisione Romanda* filmava le fasi iniziali della gara e, una volta ritornati a casa, la prima cosa da fare era rivedere la registrazione."

Teniamo presente che alle sue performance, dovevano associarsi i turni di lavoro e le altre attività sportive, calcio in particolare, e l'altro grande amore dell'epoca; la bicicletta.

Sorge un dilemma che riguarda questa mole di impegni. Come faceva a soddisfarli e armonizzarli tra di loro? Inoltre la famiglia che ruolo giocava?

Una prima risposta è la descrizione che Elio mi fa di una giornata tipo: "In alcune occasioni, quando ero di turno per più giorni a Chiasso, da Ascona mi recavo al lavoro in bi-



994 New York City Marathon
1994, maratona a New York City

cicletta e in più, nella pausa pranzo, correvo con i miei amici comaschi per una quindicina di km. Non contento, al momento di ritornare a casa, sceglievo un tragitto che prevedesse qualche montagna, così miglioravo le mie prestazioni. Per fortuna la mia famiglia, in particolare mia moglie Alessandra, ha sempre cercato di assecondare la mia passione e, con tanta pazienza e comprensione, ce l'abbiamo fatta!".

Gareggiare in mountain bike e/o in bici da corsa, fu un'ovvia conseguenza e per questo entrò a far parte della MTB di Uggiate Trevano. Le corse si svolgevano in circuiti per ciclocamatori in Italia e in Ticino.

Sottoporre il tuo corpo, ma anche la mente, a sforzi così intensi, cosa significava?

"Certamente pianificare sedute regolari di massaggi e prestare la massima attenzione ai primi segnali di tendiniti o strappi muscolari dovuti ai grandi carichi di allenamento. Contabilizzare le ore passate su un lettino di massaggi o fisioterapia è impossibile."

In bicicletta ha partecipato a gare di gran fondo in Italia; a 5 Grand Raid Cristalp; una competizione che prevede una distanza di 130 km con un dislivello di 5'000 m!

Insomma, abbiamo il prototipo ticinese della versione di Superman.

Ma Elio non si ferma qui, anzi!

Propongo un veloce quiz sportivo. Domanda: quale sport abbina corsa, bicicletta e nuoto? Risposta: Ironman (uomo di ferro). Esatto! Ossia la competizione più estrema mai inventata dall'uomo.

A dire la verità, la ridefinirei "gara per uomini d'acciaio" perché prevede una prima tappa di 3.9 km a nuoto, una seconda di 180 km in bicicletta e, dulcis in fundo, una maratona, ormai lo sapete di 42.195 km.

Elio entrò a far parte del Titeam Ticino e per venticinque anni gareggiò in Svizzera e in Italia. **Ricorda:** "È stato il periodo più impegnativo e stressante. Due allenamenti al giorno, corsa sul mezzogiorno, nuoto la sera, sabato e domenica bicicletta. In più trasferte estenuanti, con tante ore di macchina, traffico, colon-



Uster-Triathlon 2010



Uster-Triathlon 2011



ne, ricerca di alberghi, gareggiare la domenica per ritornare la sera in automobile. Ma la passione era immensa e giustificava ogni sacrificio!"

Da non sottovalutare anche i costi, infatti Elio confida che: "L'iscrizione di un Ironman ammontava a circa seicento franchi, mentre per i triathlon "normali" la spesa ammontava a circa centocinquanta franchi. Ovviamente a queste spese andava aggiunto il vitto, l'alloggio, la trasferta; il totale rappresentava un investimento importante".

Per qualche anno Elio ha partecipato alla tappa svizzera dell'Ironman a Zurigo, valida per la qualificazione al Campionato del Mondo, che si tiene alle Hawaii. Impresa difficilissima, perché i partecipanti sono i migliori del mondo e la concorrenza è agguerrita. Inoltre, per riuscirci, occorre classificarsi nei primi cinque di categoria d'età. Purtroppo, il sogno l'ha solo sfiorato perché il suo miglior risultato è stato un settimo rango.

Riguardo quella gara, Elio condivide un altro aneddoto con i lettori di Treterre...

"Durante l'Ironman di Zurigo del 2005, dopo un'ottima frazione di nuoto e bicicletta, giunto alla tappa finale di corsa, dopo 20 km cominciai a sentirmi male, il gran caldo mi aveva causato un'insolazione; iniziai a vomitare e fu un calvario fino al traguardo, dove mi presentai senza forze, disidratato e in condizioni pietose. Persi 7 kg e il mio amico, Dottor Romano, mi accompagnò all'Ospedale di Zug, dove, grazie a diverse flebo, mi rimisi in piedi e potei ritornare a casa. Questa disavventura significò la rinuncia agli Ironman perché mi resi conto che lo sforzo richiesto era disumano; continuai però nelle altre discipline."

Anche a livello dirigenziale Elio non si è fatto mancare niente: Presidente della Società Podistica Locarno dal 1996 al 2018 si è occupato personalmente nella ricerca degli sponsor; monitor per gli oltre 120 soci e responsabile dei tracciati per i percorsi podistici di ben 20 edizioni del Triathlon di Locarno, di 25 Stralosone e di 20 gare Orselina – Cardada – Cimetta, partecipandovi poi ovviamente come atleta, quando possibile.

Uno dei suoi più grandi rammarichi fu quello di non aver potuto partecipare al Triathlon di Lanzarote; infatti, nonostante l'iscrizione, fu inserito solo nella lista d'attesa per via delle troppe adesioni. Restò una settimana sull'isola nella speranza di prendervi parte, ma purtroppo non ci fu nessuna rinuncia e dovette desistere.

Altra grande delusione fu la rinuncia a quello di Nizza, perché due settimane prima si ruppe una gamba giocando a calcio, in un torneo con i suoi colleghi e ex doganieri.

Elio 2021

"Adesso, a 60 e più anni, non ho perso il piacere di allenarmi. Bicicletta e corsa per almeno cinque volte la settimana, più la tradizionale pedalata di diversi km il sabato con gli amici. Solo per il piacere e senza cronometro. Quando la pandemia sarà finalmente debellata, qualche garettina me la concederò, senza la tensione di battere un record, ma per rinnovare la sfida con me stesso."

Rileggendo le note dell'incontro con Elio, mi immagino tutti gli sforzi prodotti per riuscire a

coordinare e armonizzare i suoi impegni sportivi, professionali e familiari.

Mi sorge un dubbio: siamo sicuri che, a differenza di noi comuni mortali, la sua giornata sia di sole ventiquattro ore? Oppure appartiene ad una specie aliena, che vive in una realtà parallela, con più tempo a disposizione?

La mia interpretazione è che, forse, la sua filosofia è identica a quanto affermato dal nuovo primatista mondiale della maratona Eliud Kipchoge, *"Volevo ispirare tante persone, nell'idea di spingersi oltre i limiti umani, ci ho provato tante volte e questa volta ci sono riuscito. Ognuno di noi, se si prepara, nella sua vita può raggiungere risultati apparentemente impossibili!"*

Complimenti a Elio per la tenacia, la costanza e la perseveranza nell'inseguire a corsa, a nuoto e in bicicletta i suoi traguardi!

Mauro Giovanelli

