

RUNNERS
WORLD

LE MIGLIORI SCARPE DEL 2007 + 15 NUOVI MODELLI PER TE

RUNNER'S

WORLD

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

DICEMBRE 2007

Corri Alla Grande Tutto l'Inverno

INDOOR

- ➔ 5 PROGRAMMI PER IL TAPIS ROULANT
- ➔ GLI ATTREZZI DA TENERE IN CASA
- ➔ COME AUMENTARE I TUOI CHILOMETRI
- ➔ PUNTA SUL CORTO VELOCE

OUTDOOR

- ➔ COME AUMENTARE I TUOI CHILOMETRI
- ➔ PUNTA SUL CORTO VELOCE

12 Colazioni Perfette
PER OGNI TIPO DI CORSA

MENTAL TRAIN
3 TECNICHE INFALLIBILI
PER NON TEMERE
IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

RW LETTER
↓
IN REGALO
IL TRAINING
KIT JOKER

PRINCIPIANTI
Tieni il ritmo
quando sei
in compagnia

**ADDIO
DOLORI AL FIANCO**
Il rimedio a pag 44

Anca e Coscia
COME PREVENIRE
GLI INFORTUNI

MP3 in gara
Si cambia musica?



DICEMBRE 2007 - MENSILE - ANNO 2 - NUMERO 12

€ 5,00
in Italia



Dillo a www.runnersworld.it
CHE COSA TI PREOCCUPA DI PIÙ DELL'INVERNO?



COL VOLUME sempre al MAX

DA BADIA POLESINE A TORINO. DOVE STRENGTHETTO È ANCORA
PROTAGONISTA NEL RUNNING. A RITMO DI MUSICA... di MARCO TAROZZI

DELLA VITA HA RACCOLTO OGNI ATTIMO. Più che viverla, Max Strengthetto l'ha attraversata di corsa, l'ha respirata a pieni polmoni. A sentirgliela raccontare è un brivido intenso, una scossa elettrica. Il bello è che tutto gira intorno all'atletica. E alla musica. La prima vissuta da protagonista, da mezzofondista di talento e qualità. In tempi in cui dentro le piste e nel fango delle campestri si coltivavano valori profondi. «Però, quando mi dicono che ho fatto una vita da atleta, metto un fermo: l'atletica è qualcosa che mi è accaduto mentre la vita intorno andava avanti. Sono diventato grande in fretta: a ventidue anni ero sposato e avevo già lasciato la mia casa di Badia Polesine per trasferirmi a Torino. A venti-

nove avevo tre figli da crescere. Ho vissuto, e quando si trattava di correre ho cercato di farlo al meglio, tutto qui».

Classe 1948, famiglia benestante che non condivideva una passione nata, come quasi sempre accadeva in quegli anni, con i campionati studenteschi. «Mi dissero: chi vuole fare la campestre? Pensai a certe ore di matematica da bypassare e risposi: presente. Era il '65. Vinsi quel primo cross, a primavera mi affacciai su una pista e abbassai il record provinciale dei 1.000 metri di tredici secondi, da 2'58" a 2'45". Le società cominciarono a interessarsi a me. Scelsi la Libertas e iniziai il viaggio».

Contro il parere della famiglia. Papà Strengthetto era proprietario di un albergo-ristorante a Badia Polesine. Gestione familiare. Un figlio che va a correre è un'assenza da rimpiazzare. «Arrivava a nascondermi la borsa da atletica. Per correre ho fatto cose folli. A volte uscivo di casa in borghese, arrivavo sull'argine del fiume, mi toglievo le scarpe e mi allenavo scalzo». Intanto, però, maturavano i risultati. Sugli 800, per anni la gara del cuore: 1'58"3 nel '66, 1'55" nel '67, 1'52"8 nel '68. Un anno di naja alla Compagnia Atleti di Roma, poi il primo contatto con i giganti dell'atletica, alla Panini Modena. «Il gruppo era formato da Renzo Finelli, Pippo Cindolo e il sottoscritto. Allenatore Lucio Gigliotti. Bella palestra. Durò un anno, ero assorbito dalla famiglia. Ai raduni mi trovai fianco a fianco con gente come Antonio Ambu, Tom Assi, Gianfranco Sommaggio. Mi aggregavo, respiravo quel clima, in qualche modo mi sentivo importante. Quegli uomini erano esempi da seguire, campioni che ti tracciavano la via».

Non solo loro. In quel periodo Max trovò anche il maestro giusto. «Il professor Peraro di Vicenza. Aveva già allenato talenti come Sommaggio, Tomiato, Binato. Mi disse: non scherzare, perché mai uno come te dovrebbe smettere? Andavo da Badia a Vicenza per lui, e lui veniva al campo per me. In quel magico '71 corsi in 1'51" netti e arrivai quarto agli italiani indoor».

Dopo una parentesi alla Coin Mestre, Strengthetto sceglie la strada dell'atletica come professione. Alla Fiat, a Torino. Si trasferisce. «M'interessava correre. Farlo per mestiere mi sembrò una liberazione. Arrivato nella grande città, però, mi sentii spaesato, non fui più capace di ripetermi a

quei livelli sul doppio giro di pista. Però accumulai ricordi indelebili. Come l'arrivo a Torino di Marcello Fiasconaro. Nel '73, l'anno in cui fece il primato mondiale degli 800 metri, s'allenava con me. Meglio: se doveva fare un 600, io gli tiravo i primi 500. Ci stimolavamo entrambi. Bel tipo, Marcello. Andava sempre al massimo, nella vita e nella corsa. In tre anni italiani si è allenato per dieci...».

Quando si decide ad allungare le distanze, Max indovina un'altra stagione brillante. Sarà l'ultima. «Nel '77 ho capito che dovevo abituarli mentalmente alla distanza dei 1.500. Ci ho lavorato. Alla fine, sono riuscito a correrli in 3'48"3. Tre volte in una settimana, segno che forse valevo qualcosa in meno. Fu il canto del cigno: l'anno dopo faticavo a riprendermi da un problema fisico e dissi basta. Con la pista, almeno. Ho continuato per anni con la corsa su strada, e arrivando dall'atletica ho riempito un po' di albi d'oro delle gare delle mie zone».

La seconda fase della vita, e della passione, di Max inizia proprio lì. Quando l'atletica diventa un mestiere. «Nell'82, due anni dopo la chiusura del centro sportivo, mi sono licenziato dalla Fiat. Ho creato un mio marchio, Run, e ho fatto di tutto per far decollare la mia linea specializzata. È stata dura: andavo nei laboratori a comprare il materiale, nei negozi a fare il rappresentante di me stesso. E poi alle gare, con la mia "due cavalli" bianca tappezzata di scritte pubblicitarie. Mi prendevano in giro, ma sono stato il primo in Italia a fare promozione in questo modo, e ho aperto una strada. Ho inventato un mestiere per necessità. Non è stato semplice: venivo da una famiglia benestante e sono arrivato a Torino con le toppe al sedere, con moglie e tre figli da mantenere. La mattina scendevo in strada senza sapere se la mia vecchia Simca 1300 sarebbe andata in moto. La burocrazia mi ha messo davanti parecchi ostacoli. Ma oggi ho quattro negozi: due in città, uno ad Asti e uno a Padova. Due dei miei figli, Elia e Sara, lavorano con me. Il primogenito, Oliver, è direttore commerciale in Mizuno. Sono sempre stato convinto delle mie idee, portate avanti con grinta: l'atletica mi ha insegnato a combattere». Anche il legame con la musica parte da

lontano. «Oggi tutti viaggiano con l'iPod, ma io andavo sul mio argine col transistor in mano e mi facevo, da solo, delle grandi risate ascoltando *Alto Gradimento*. La musica è nei geni di famiglia, i miei figli l'hanno studiata: Elia è batterista e percussionista e aveva già un suo gruppo con la sorella Sara, che ha studiato canto. Anche a me piaceva cantare e un giorno del '95 gli amici di Badia Polesine mi dissero che dal paese passava la carovana del Karaoke con Fiorellino e Antonella Elia. Andai e cantai. *Io vagabondo*, dei Nomadi. Mi videro in tanti anche a Torino e m'incitarono a continuare».

L'ha fatto, Max. Mettendo energie anche in questo progetto. Si chiama *Mondo 60* il gruppo di cui è vocalist. Con lui suona Elia («che aveva talento per il mezzofondo, ma oggi ha scelto la palestra...»). Ci sono professionisti della musica. «Ci divertiamo, facciamo pezzi

degli anni Sessanta. E poi i Nomadi, Battisti. Facciamo serate, e per gli amici ho registrato anche tre cd. S'intitolano *La corsa è musica*, *Dopo la corsa... musica!* e *Correvo scalzo lungo il fiume*. Sono stato pratico anche nello scegliere questo genere. Ne ascolto altri. Però per cantarli avrei dovuto imparare l'inglese e ho già troppo da fare. Meglio questi pezzi: mi vengono bene per cultura musicale, li ho in testa». Come la corsa, come la filosofia del lavoro e la creatività che non l'hanno abbandonato. «Una vita movimentata, questo è sicuro. Ma la ripercorrerei tutta, dall'inizio». Con i suoi colori, con le sue colonne sonore indimenticabili. ■



DA PETTENATI A BATTISTI

Max al termine di una delle sue corse. Tre alla settimana, preferibilmente in compagnia. Sopra, immagini di ieri su uno dei suoi tre cd. Nella pagina precedente è con i musicisti di *Mondo 60*: Livio Piermaria, chitarrista, Gualtiero Marangoni, bassista, e suo figlio Elia, batterista

