

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

***Ingegnere civile e ciclista per passione, nel 2002 è vittima di un infortunio stradale tornando a casa dal lavoro. Da allora si dedica a tempo pieno all'handbike, con cui raggiunge molteplici successi. Nel 2006 entra nella Nazionale e due anni dopo vince un argento alle Paralimpiadi di Pechino. Dalla Paralimpiadi di Londra 2012 riporta a casa due bronzi e un argento a squadre***

Sono Vittorio Podestà, sono nato il 3 giugno 1973. Ho fatto un incidente nel 2002, il 19 marzo 2002, un incidente sul lavoro. Io lavoravo da un anno e mezzo, quasi due. Dopo essere diventato ingegnere in una società che lavorava sull'autostrada, io tornando dal lavoro, uscendo dall'ufficio, ho fatto un incidente e a quel punto la mia vita è cambiata: adesso vedremo se in meglio o in peggio, secondo me in meglio.

**La seconda vita di Vittorio.** Fino a quel momento era una vita assolutamente soddisfacente, però di un ragazzo normale e anche molto condizionato – come tutti – da molte scelte fatte come mediazione, tra quello che vogliono i tuoi genitori, vuole la società, e quello che vuoi veramente tu. Io invece quel 19 marzo mi sono ripromesso che era come rinascere per me e mi sono ripromesso, da quel punto in avanti, di decidere io esattamente come volevo la mia seconda vita. Non come volevo, ma le varie decisioni le avrei volute prendere io, senza troppi condizionamenti. E devo dire che in parte ci sto riuscendo. Poi questo non vuol dire non fare degli errori, però il bello di questa seconda vita, e per questo dico che mi piace di più, è che veramente è la mia vita, al 100%, nel senso che l'ho ritrasformata a mia immagine e somiglianza, gli ho dato l'impronta, cosa che invece quella di prima era una bella vita, ma come tante, diciamo. Questa è la vita di Vittorio Podestà.

**Un nuovo inizio.** La mia prima vita era la vita di un ragazzo che cresce come tanti, che si diverte, che va bene a scuola, senza essere il secchione della classe, che si diploma come geometra, perché nonostante mio padre mi volesse mandare al liceo scientifico, io non mi sentivo ancora all'altezza, allora ho scelto un istituto professionale, e poi anche lì – diciamo – ho scelto di andare all'università, ingegneria, però lì non ho fatto la scelta che avrei voluto, io avevo la passione per la meccanica invece, visto che provenivo dal Geometra: ho fatto Ingegneria civile un po' mediando, perché mio padre faceva il costruttore e anche lì sono stato condizionato in quello. Nel 2000 mi sono laureato e il 19 marzo del 2002 ho fatto l'incidente. Dopo aver fatto il servizio civile, ho iniziato a lavorare, ho fatto questo incidente che mi ha tagliato in due. Cioè non mi ha tagliato in due niente, nel senso che io sono rimasto quello di prima caratterialmente, e forse questa è stata anche la mia fortuna, quella di capire che fino a quel punto avevo messo su un bagaglio di esperienze che mi sarebbero potute essere utili nel momento più difficile della mia vita. Diciamo che nella sfortuna sono stato fortunato, perché la mia testa è rimasta intatta, quindi la mia capacità, ero quello di prima, non mi sono imbruttito nel pensare che ero l'unica persona sfortunata al mondo, ma ho pensato che invece c'era passato qualcuno prima di me tante volte, chissà quanti eravamo, senza saperlo. Perciò ho detto: «non posso essere l'unico a cui è capitato questo». Quindi ho detto: «be' vediamo». Invece che abbattermi e pensare che quella era la fine di tutto, ho pensato che invece era un nuovo inizio.

**La spinta a tornare nel mondo normale.** Da lì ho detto: «be' una delle cose che considero pregio-difetto è la curiosità», allora mi sono incuriosito a vedere cosa ero capace di fare, nel momento in cui era forse un po' più difficile, era la cosa più difficile che mi era capitata fino a quel momento. Avevo fatto tanti esami all'università, mi ero laureato, però quella era una prova, la prova del nove. Quelli di prima erano tutti test, questo era lo stress test principale. Poi ho avuto la fortuna anche di conoscere un amico che da subito mi ha detto dopo l'incidente: «Vittorio sbrigati a uscire dall'unità spinale, perché il mondo è fuori anche per quelli come noi. Non chiuderti in un ospedale dove ti senti comunque magari il meno sfortunato tra gli sfortunati, ti senti protetto, ti senti comunque in un mondo a parte, no. Tu devi far parte del mondo normale». E quindi sentirlo da una persona, non da tutti quelli che mi erano venuti a trovare in ospedale – 200 persone in 15 giorni sono venute a trovarmi dopo l'incidente, ero io che rincuoravo loro, loro mi dicevano: «ma sì dai, non ti preoccupare». Però tutti lo fanno perché devono rincuorarti: ti vedono su in ospedale, sapendo che non potrai più camminare, è ovvio che ti devono rincuorare. Invece sentire quelle parole di speranza così concrete da una persona che ha il tuo stesso problema, tendi a crederci molto di più. E quindi ho creduto a quelle parole, ho creduto che poteva essere comunque una vita soddisfacente e interessante, ma non immaginavo che lo potesse essere così tanto.

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

**La passione per la bici.** Nella mia famiglia scuola e sport più o meno avevano quasi la stessa importanza, sicuramente un po' più la scuola, ma subito dopo veniva lo sport. L'unica difficoltà psicologica che avevo dopo l'incidente era questa: io ero appassionato di bicicletta, andavo in bici, nella mia famiglia il ciclismo era lo sport della famiglia, diciamo. Al papà piaceva il ciclismo quindi doveva piacere a tutti. E io che ero ribelle, finché ero piccolo, non mi arrendevo a questa cosa qua. Allora io mi appassionavo al calcio, ad altri sport, e mio padre invece con mio fratello riusciva ad essere molto più incisivo, mio fratello è diventato poi subito un ciclista di un certo livello. Io invece ho incominciato ad appassionarmi al ciclismo dopo che mio padre ha mollato la presa, cioè dopo che mio padre ha detto: «vabbè, con lui non riesco a condizionarlo troppo». E da lì però è diventata una passione incredibile, era più che altro una passione non solo del ciclismo ma in particolare della meccanica della bici, mi piaceva la bicicletta come mezzo.

**Il momento più difficile.** Ecco il momento più difficile è stato quello del dottore quando mi ha detto che non avrei potuto più camminare, quello l'avevo capito e gli ho detto: «dottore mi dica qualcosa di più, no? Ho capito che non potrò più camminare», chissà perché avevo questa sensazione. Quella stessa notte che ho fatto l'incidente c'era questo dottore che era l'ultimo giorno che faceva in quell'ospedale a Parma, dove io ho fatto l'incidente lì vicino, e che ha dovuto darmi questa notizia e lui mi ha detto: «guarda, sono parole che sicuramente capirai più avanti, però il tuo incidente non è così brutto come ti sembra perché le tue mani sono quelle di prima, quindi tu non puoi camminare, ma se lo vorrai potrai fare tantissime cose». Non mi ha illuso, quella è un'altra cosa che ho considerato positiva, nessuno mi ha dato delle illusioni, mi ha detto come stavano le cose e mi ha detto però anche che cosa avrei potuto fare, mi ha dato il potenziale. Non mi ha detto: «sì, ma poi ci sono nuove cure, potrai tornare a camminare, chissà, magari...». No, mi ha detto le cose com'erano: «tu non camminerai più, però...» E quel però è quello che mi ha dato la curiosità di capire.

**La disabilità, questa sconosciuta.** Quella notte, l'unica notte in cui mi sono un po' disperato, la preoccupazione principale non era di non poter più camminare, ma era di non poter andare in bicicletta. Perché io consideravo la bici non solo il mio sport preferito, ma la valvola di sfogo che ogni persona deve avere. Si arriva nervosi dal lavoro, da casa, si è litigato con la fidanzata, con i genitori. Io sapevo che prendevo la bicicletta, facevo due ore di allenamento, tornavo che ero meglio di prima, diciamo. E quindi la mancanza di questa valvola di sfogo è quello che mi ha preoccupato, cioè dovevo trovare un'altra valvola di sfogo, perché tutti, disabili o no, hanno bisogno di un qualcosa sul quale sfogarsi per non accumulare stress e roba varia. E quindi diciamo che ci è voluto un anno, perché dopo pochi mesi questo ragazzo, il ragazzo di prima, Marco, che mi ha detto «sbrigati ad uscire», mi aveva detto: «io a settembre ti porto a giocare a basket in carrozzina». Io ho detto: «basket in carrozzina? che cos'è il basket in carrozzina?» Io devo dire che sulla disabilità non sapevo niente. E lì è stata una cosa che ancora di più... un'altra sensazione di sentirsi un cretino a non saper niente di un mondo che fa parte del mondo. E per quello, quando vado a raccontare della mia vita, io faccio sempre l'esempio di come ero io e capisco le persone che non capiscono, proprio perché io ero uno di loro.

**La folgorazione dell'handbike.** Comunque mi ha detto: «ti porto a giocare a basket in carrozzina». E da quel settembre lì – intanto ho cominciato a capire che anche da disabile si poteva fare sport, ci si poteva divertire, si poteva sudare per un obiettivo, quindi mi è piaciuto molto. Però diciamo che la svolta, la folgorazione l'ho avuta quando ho visto questo mezzo qua, che non aveva assolutamente la forma che vedete adesso, ma che era comunque una via di mezzo tra una carrozzina con una ruota davanti un po' più sdraiata – stiamo parlando degli anni Duemila... Era sicuramente un mezzo che a me piaceva tantissimo, lo vedevo già molto "corsaiolo". Non era così e già pensavo a come avrei potuto migliorarlo, modificarlo. Io, da ingegnere, già pensavo a queste cose e quindi lì io sono proprio impazzito, impazzito nel senso positivo. Quando l'ho visto. Ma quando l'ho provato, ancora di più. Perché era una delle cose di cui avevo pensato: «be', questo lo farò nella prossima vita», visto che avevo fatto questo incidente, era proprio [perdere] quelle sensazioni che la bicicletta mi dava: il vento in faccia, il sentirsi libero di prendere, uscire e farsi un giro incredibile, per chi non fa la bici è incredibile, perché fare 70-80 chilometri e poi ritornare a casa è qualcosa che ti dicono: «ma no, io 80 chilometri in macchina mi stanco». Invece in bicicletta, chi l'ha provato, sa che è qualcosa di meraviglioso. E lì ho risentito questo vento in faccia, questa libertà che dalla carrozzina chiaramente erano sensazioni off-limits, diciamo. Quindi da lì è nato tutto perché poi, da quel giorno, finivo l'allenamento e

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

pensavo già al giorno dopo che cosa avrei fatto. È stata un'escalation, non sentivo la fatica, cioè non vedevo l'ora di uscire in bicicletta, migliorare. E poi ho cominciato a voler fare le prime gare e da lì è iniziato tutto quanto.

**L'incontro con Zanardi.** L'incontro con Alex è stato... vabbè, intanto è avvenuto già qualche anno dopo. Diciamo che io ho iniziato con l'handbike nell'estate del 2003, ma le prime gare vere l'ho fatte... Cioè ho iniziato con qualche gara del 2003, ma verso la fine perché la bicicletta l'Inail me l'aveva fornita nell'agosto 2003, quindi ho iniziato in quel periodo lì e ho fatto due gare – mi sembra settembre-ottobre – un paio di gare. Dall'anno dopo però ho detto: «adesso proviamo bene», mi sono allenato d'inverno, quindi nel 2004-2005 ho fatto gare e nel 2005 sono diventato campione italiano e lì ho cominciato a voler provare qualcosa di più, cioè in Italia il livello a quel tempo non era come quello di adesso, che adesso l'Italia è la nazione più forte del mondo nell'handbike, ma era forse una con il livello più basso, i migliori erano i tedeschi, diciamo le nazioni del Nord, i francesi, e quindi ho voluto andare a provare le gare all'estero e nel 2006 ho cominciato a fare tutto il campionato europeo, diventando sempre meglio, migliorando, avvicinandomi sempre di più ai podi delle gare, e nel 2007 ancora di più, tant'è che nel 2007 un po' a sorpresa sono diventato campione del mondo.

**L'incontro all'autogrill.** Venti giorni dopo che ho vinto il mondiale io, che Alex l'avevo incontrato nel 2005 – se non sbaglio, mentre andavo in Spagna quando mi allenavo, perché per un mese vado ogni anno in Spagna ad allenarmi, in un posto dove ci sono strade molto più libere, non piove quasi mai, quindi è un posto ideale nel periodo di febbraio-marzo – in autogrill, all'ultimo autogrill prima del confine con la Francia, a Ventimiglia. Io e mia moglie ci fermiamo per fare qualcosa in autogrill e trovo il parcheggio dei disabili occupato e vedo un macchinone, un Bmw grosso, dico: «questo qua è il classico riccone che pensa di poter mettere la sua macchina nel posto dei disabili». Allora ho detto: «lo mi ci metto dietro in modo che non possa uscire, così almeno mi deve aspettare, così la prossima volta si ricorda che se ha fretta di andarsene deve aspettare quello a cui ha occupato il posto». Invece scende dalla macchina e mia moglie fa: «no no, guarda che è disabile». E io: «Ma non vedi che è Alex Zanardi?». Lei non lo conosceva, io ero appassionato di motori già da tanti anni, quindi sapevo benissimo, anzi non so se gliel'ho mai detto ma era uno di quelli che mi piaceva di più, perché era uno di quelli che umanizzava molto la Formula 1, gli piaceva spiegare le sue sensazioni, quindi a me come atleta piaceva tanto, come pilota. Però io non l'avrei fermato, perché di solito non sono uno a cui piace la firma, le domande col campione, e invece lui ha visto sul tetto della mia macchina l'handbike – perché io avevo una station wagon ma per andare in Spagna, la riempivamo di roba e la bici stava sul tetto. E lui si è avvicinato a chiedermi informazioni: «cosa fai? [cos'è] questo sport?». E per dirmi che lui aveva iniziato a fare sci a Sestriere, che gli sarebbe piaciuto se... M'ha detto: «guarda la Bmw prepara questi sci per i disabili, provali e magari tu mi insegni un po' di questo mezzo». Ci siamo lasciati con la promessa, ci siamo scambiati il numero, con la promessa di risentirci. E non ci siamo risentiti – mi sembra – per un anno intero, forse un anno e mezzo o due anni, adesso non mi ricordo se era gennaio 2005 o 2006, non me lo ricordo benissimo.

**La telefonata di Alex.** Però venti giorni dopo il mio mondiale, mi chiama Alex e mi dice: «sai Vittorio, ti ricordi di me?». «Sì fischia! Mi ricordo di te sì». «Guarda, ti devo chiedere un favore. Io ho deciso di andare a fare la maratona di New York, perché il mio sponsor che sponsorizza la maratona – diciamo – mi ha chiesto e allora ho deciso di fare la maratona di New York». E io ho detto: «bello, bello, dai dai, anzi c'abbiamo quasi più di un anno per prepararla». E lui fa: «No, no, no, ma non hai capito, quella del prossimo mese». Io ho detto: «Come del prossimo mese? Ma te sei matto! Ma hai già iniziato?». «No, io non c'ho neanche la bicicletta, trovami una bicicletta». Allora io gli ho trovato una bicicletta da un amico mio svizzero, che la stava vendendo, mentre lui in quel momento stava facendo ancora il pilota, mi ricordo che gliela avevano consegnata a Monza, io non ero riuscito neanche ad andare su. E lui ha incominciato. Pensava che l'handbike fosse come guidare una macchina, c'è un motore e tu vai sempre più forte. E invece no. E invece lui si è reso conto che... Dicevo: «no, ma non puoi fare tutti i giorni sempre 40 chilometri per vedere quanto vai più forte». Ma stavamo penso due ore al giorno al telefono, tant'è che – mi ricordo – abbiamo fatto un abbonamento telefonico tipo You&Me, no? Come fanno i fidanzati. E mi ricordo che le nostre mogli ci prendevano in giro. Io dicevo: «senti Alex qua stiamo due ore al telefono, tu magari i soldi ce l'hai, ma io ci

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

sinceramente... ci costiamo un pochettino no?». «Ma no, non ti preoccupare...». Vabbè, tant'è che abbiamo fatto questo You&Me così almeno avevamo la tariffa. E ogni tanto scherziamo e ci prendiamo in giro con questo You&Me. E niente, stavano delle ore perché io gli spiegavo tutti i segreti. Dicevo: «no, così sulla bicicletta...». Poi lui è un tipo molto tecnico, quindi ci siamo trovati subito in sintonia. Lui aveva voglia di ascoltarmi, anzi più mi ascoltava, più mi faceva nuove domande. Tant'è che lui si è salvato – ha fatto benissimo questa maratona per essere la sua prima maratona – proprio perché lui si stava allenando troppo e lentamente si stava stancando, la sua fortuna è stata che ha dovuto spedire l'handbike tre o quattro giorni prima, perché andava in America l'ha fatta spedire con il cargo. E quindi in quel momento, gioco forza, ha dovuto riposarsi, senno sarebbe arrivato a 'sta maratona di New York talmente stanco che forse l'avrebbe finita, ma non certo con i tempi che è riuscito a fare.

**Un'amicizia fraterna.** E da lì è però poi è nato tutto quanto, è nata soprattutto un'amicizia fraterna perché continuiamo – magari non stiamo due ore al telefono ma ci sentiamo una volta alla settimana per telefono ed abbiamo sempre qualche argomento di cui parlare, che poi possono essere anche i motori, i piloti... Però l'handbike, una domandina o un confronto sull'handbike c'è sempre. Poi io ho fatto le Olimpiadi di Pechino 2008, lui aveva iniziato da pochissimo. Poi nel 2009 ha cominciato a ingranare un pochettino, ma subito dal 2010 in avanti io ho capito che poteva – anche perché fisicamente è una persona che ha qualcosa in più non della media, ma qualcosa di più del top diciamo. La testa era quella di uno che aveva fatto il campione già in uno sport e non è una cosa da poco. Uno può essere un campione nel biliardo, [se] gli cambi lo sport la mentalità è già quella vincente, e conta. E poi aveva questa grande passione, che lui che non amava la bicicletta – perché prima ha detto che non ha mai amato la bicicletta – nell'handbike ci vedeva un pochettino un mezzo da guidare quasi come le macchine, anzi lui che è andato a più di 400 all'ora nelle varie americane a volte mi dice che si diverte di più sull'handbike. Quindi non lo sta dicendo uno che ha giocato a biglie fino al giorno prima, ha fatto lo sport che per noi è proprio – diciamo – mitizzato per la pericolosità o l'eccitazione che può dare la guida di una macchina. Quindi devo dire che 'sto mezzo è proprio bello perché c'è l'impegno fisico, ma c'è anche una certa dose di guida, di sensibilità e quindi abbiamo trovato proprio una cosa – io sono riuscito a trasmettergli questa mia passione ma con facilità, perché sai, quando hai una persona recettiva davanti, tutto quello che tu esprimi hai davanti una spugna che lo assorbe. Quindi alla fine siamo diventati... – anzi adesso lui è incontenibile da questo punto di vista.

**La forza del gruppo.** A tutti e due è servita questa conoscenza, anche dal punto di vista sportivo e tecnico, perché ci siamo stimolati a vicenda, un'idea che viene a uno, l'altro la elabora, poi ci aggiunge qualcosa. Quindi il fatto che poi noi due, poi tutta questa Nazionale è diventata forte, è anche dovuto a tutta questa unione di cose. Io sono stato il primo a portare l'handbike in Italia ad un certo livello, anzi sicuramente, però ho voluto da subito cercare di creare un gruppo perché io ho l'idea che quello che tu sai, se lo tieni segreto per te, muore con te diciamo, invece se tu lo diffondi e fai in modo che anche altre persone ne possono approfittare, tu il giorno che finirai comunque ci sarà qualcosa che puoi dire: «ho costruito anche io». E devo dire che questa Nazionale sta dando soddisfazione a tutti, ma soprattutto a me perché l'ho vista crescere. Ora noi siamo a un ritiro in cui ci sono dieci handbike, ma è una cosa che nel 2008 era una cosa impensabile, anzi se non avessi vinto il mondiale nel 2007, l'anno prima, forse a Pechino non ci sarebbe stata nessuna handbike e chissà per quanto tempo non ci sarebbe stata nessuna handbike a grandi livelli. Invece nel 2012 l'handbike è stata quella che ha portato tantissime medaglie al Cip, ma soprattutto al paraciclismo. Il gruppo è cresciuto, siamo diventati la Nazione a squadre che ha vinto tre mondiali di seguito e dopo l'argento a Pechino quindi... In questo momento noi non abbiamo, non dobbiamo aver vergogna a dire siamo la Nazione più forte del mondo in handbike, senza dubbio, e per uno che stato il primo a iniziare è una grande soddisfazione.

**La Paralimpiade di Pechino.** Nel 2008 Pechino è stata la mia prima Olimpiade e veniva dall'anno prima, in cui avevo vinto un mondiale e devo dire che io ero molto molto giovane, non come età ma come esperienza ad altissimi livelli. Perché quando si raggiunge il livello alto di qualunque sport, lo raggiungi anche un po' non tanto a sorpresa, ma a sorpresa soprattutto per te stesso perché non pensavi di riuscire ad arrivare così vicino, [e] la cosa un po' si complica perché ciò che non avevi previsto un pochettino ti spaventa e soprattutto quando arrivi ad un certo livello, che tu sei il campione del mondo, già la parola campione del

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

mondo ti fa pensare che tutto il mondo non vede l'ora di batterti, no? Quindi ad ogni gara tu sei la persona, l'atleta, da battere. Quando io di solito mi trovavo dall'altra parte, che dovevo battere qualcuno per cercare di raggiungerlo e quello era il mio obiettivo. Adesso essere l'obiettivo di altri io non l'avevo preso in considerazione in quel periodo, magari lo sognavo per il futuro, ma solo lo sognavo. E lì ho avuto una fase un po' brutta da quel punto di vista, cioè nell'affrontarla, no brutta, nel senso difficoltosa da affrontare psicologicamente. Pechino è andata bene, nonostante io quell'anno lì mi sentissi sempre un pochettino messo in discussione, perché io ero in Nazionale comunque l'ultimo arrivato e in uno sport che fino a quel momento non aveva avuto tanta dignità come gli altri. Cioè io ero il ciclista con tre ruote, ero quello che è in carrozzina – anche se non ero stato il primo in Nazionale, ma il primo che avendo vinto il posto all'Olimpiade comunque bisognava considerarlo, perché alle Olimpiadi non è che possono andare tutti, i posti sono contingentanti e ogni Nazionale ha sempre meno posti di quanti atleti potrebbero meritare. E quindi diciamo che ero un po' un elemento estraneo a questa Nazionale di ciclismo e quindi anzi spesso si diceva: «ma questo non è ciclismo, lo fate con le braccia, ci avete tre ruote, sono due sport diversi». Anche perché si intuiva un pochettino che arrivava qualcuno che – sai – nel mondo dello sport, quando i posti sono meno, tutti sgomitano diciamo, no? Quindi io un po' ho subito quello e ho sofferto un po' quello, poi ho sofferto un pochettino il fatto di aver paura di non essere all'altezza. Invece sono arrivato all'Olimpiade in ottime condizioni, ho fatto una buona Olimpiade, però invece di essere contento della medaglia d'argento vinta, che per una carriera di un atleta potrebbe bastare, io, avendo perso per solo sei secondi, sapendo di non aver fatto una gara eccelsa per la condizione che avevo, io ho continuato a pensare di aver perso l'oro e non di aver vinto l'argento. E questo è un tarlo che per un atleta è una brutta sensazione.

**La fatica di un campione.** Infatti negli anni successivi ho continuato a non avere un buon approccio psicologico alle competizioni, arrivando sempre molto vicino a vincere senza vincere: ho fatto secondo nel 2009 di nuovo ai campionati del mondo, nel 2010 ho vinto la coppa del mondo, ma nel mondiale sono andato molto male. Il 2011 è stato l'anno in cui io, invece, ho resettato tutto quanto e ho detto: «no, adesso voglio dimostrare, a me stesso per primo, quanto valgo», più di quanto l'avessi fatto fino a quel momento, cioè senza la paura di non essere all'altezza. Dire: «allora io farò un tot, però vediamo di dimostrare quant'è questo tot», sennò rimanevo sempre un gradino indietro. E infatti nel 2011 mi ricordo che, per riconquistarmi la Nazionale dalla quale ero stato estromesso, nella gara meno adatta alle mie le caratteristiche ho fatto una vittoria che forse è la... – io ho fatto 250 gare e avrò fatto una novantina di vittorie. Quella era una gara internazionale, ma non è il mondiale o le Olimpiadi, però è forse quella che ricordo come la mia più grande vittoria perché è stata quella che mi ha fatto fare il click mentale. Cioè ho detto: «oggi ho vinto la gara più difficile per me, ma l'ho vinta in un modo...». Mi ricordo che avevo staccato tutto il gruppo che cercava di inseguirmi, ho fatto 17 chilometri sempre da solo, mentre il gruppo mi inseguiva, ma io mai avrei mollato, sono arrivato da solo, è stato per me proprio dire: «se hai vinto così, vuole dire che l'hai voluto». E quindi mi ricordo che proprio da lì è scattato tutto. Però quell'anno c'è stato comunque un imprevisto dietro l'angolo. Mentre stavo preparando quel mondiale lì in Danimarca, ho fatto un incidente in allenamento molto grave, mi sono schiantato contro una macchina che era praticamente ferma, io a 30 all'ora, mi sono rivotto alcune vertebre, sono stato 15-18 giorni fermo nel letto e avevo quasi gettato la spugna. Ho detto: «ah il mondiale... [è andato]». Io ho fatto l'incidente il 16 di luglio, il mondiale era il 9 di settembre, quindi pochissimo tempo [dopo]. Io ho tanti episodi in cui una sfortuna si è trasformata in una grande fortuna, cioè è stata quella che mi ha fatto salire ancora un gradino.

**Persone fuori dalla norma.** Intanto Alex in quel momento mi ha fatto parlare con il dottor Costa e gli ha fatto vedere le mie lastre. Il dottor Costa della Clinica mobile di motociclismo, che nel frattempo era diventato anche un mio amico, mi ha detto: «guarda Vittorio, è vero che ci vogliono tre mesi per saldare le vertebre, ma questo per le persone normali». Io gli ho detto: «perché io non sono normale?». «Voi non siete normali. Quindi quello che fate voi e quello che il vostro corpo può fare [è diverso], quello è la media delle persone, voi non siete dentro a questa media qua. Quindi devi chiaramente stare attento ad allenarti, non rifare un incidente così perché allora potrebbe crearti problemi ancora più grossi, ma sicuramente puoi ricominciare, appena non senti dolore puoi ricominciare ad allenarti». E io mi ricordo che passavo dal letto in carrozzina [e] sentivo dolori incredibili, però mi rimettevo sdraiato sull'handbike e non avevo dolore, perché era sdraiato come a letto. E quindi lì ho ricominciato a fare rulli, ad allenarmi indoor per una decina di giorni, poi sono

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

andato a fare un test da quello che sarebbe diventato il mio allenatore e ho ricominciato ad allenarmi. Però fino a quel momento... io in quegli ultimi anni ero diventato l'allenatore di me stesso, avevo avuto altri allenatori, ma siccome avevo capito che spesso magari ne capivano quasi meno di me, allora ho detto «vabbè, mi alleno da solo». Tornando indietro di un paio di settimane, prima di fare questo incidente, nel 2011, mentre lavoravo per un'azienda che sviluppava componentistica per me e per la mia handbike, conosco Francesco Chiappero che era l'allenatore del proprietario di questa azienda e incominciamo a parlare e lui mi dice che fa l'allenatore anche con una squadretta della zona del Piemonte, di Cuneo, e che un giorno gli sarebbe piaciuto provare ad allenarmi, se non avevo l'allenatore. Siccome parlandogli ho capito che era una persona tipo me e Alex, cioè curiosa, che non sa tutto, ma quello che fino a quel momento aveva potuto imparare l'ha imparato senza che nessuno glielo chiedesse. [Una persona] curiosa e vogliosa di lavorare con persone di alto livello nel campo che gli interessa, no? E io gli ho detto: «guarda, adesso sta per finire la stagione, per questo mondiale ormai non sto a cambiar niente, però ci sentiamo dopo settembre, così programiamo l'anno olimpico», perché mi ero reso conto che essere l'allenatore di se stesso ha dei lati positivi, ma ha dei lati negativi perché tu non sei oggettivo nel valutarti.

**Scoprire le proprie risorse.** È successo questo incidente. Io in questo incidente ho pensato: ok, sono stato 15 giorni fermo, quindi devo quasi cominciare da zero. Sicuramente in un mese e mezzo non posso arrivare al 100%, pronto per questo mondiale, e se lo faccio ancora peggio, magari mi stanco troppo e quindi anche quel poco che potrei fare lo farei male, perché arriverei al mondiale troppo stanco. Ok, prendiamo due piccioni con una fava: io intanto provo questo allenatore quanto bravo è, mi affido a lui completamente e gli dico: «guarda la situazione è questa: io ho fatto un incidente, sono stato 15 giorni fermo, abbiamo il mondiale tra un po', vedi tu cosa vuoi fare». E lui mi ha detto: «va bene, io accetto la sfida perché mi piace la cosa. Vediamo cosa riusciamo a fare». E lui ha avuto questa intelligenza di darmi il lavoro giusto, la quantità giusta, il volume giusto, e farmi riposare nel momento giusto. Ero arrivato al 70-80%, ma quel 70-80% dovevo darlo in gara, e io infatti con quel 70-80% sono riuscito ad arrivare secondo, a un minuto del vincitore, ma pochi secondi prima della medaglia di bronzo. Quindi lì è stato un altro scalino, un altro gradino salito, perché ho capito di avere delle risorse che non sapevo di avere e me l'hanno fatto scoprire gli altri, il mio allenatore, il dottor Costa, Alex, che mi conoscevano bene, meglio di quanto lo conoscessi io.

**La medaglia di un compagno.** Nella gara in linea, sapendo di non essere... perché mi ero allenato chiaramente per la cronometro, ma per la gara in linea che è una gara molto più lunga con allenamenti diversi sapevo di non essere all'altezza e allora mi sono messo a disposizione del mio compagno di squadra, che anche lui ha preso la medaglia d'argento. Io tutta la corsa, quando ho visto che non c'era la possibilità, non avevo le condizioni per farlo, mi ricordo che ero andato in fuga con tre atleti, però ci hanno ripreso, e ho capito che intanto le mie forze stavano calando, allora io ho dato tutto per cercare di mantenere il gruppo compatto e il mio compagno Paolo Cicchetto, che era il più veloce, cercare di fare in modo che nessuno scappasse e lui potesse giocarsi almeno il secondo [posto], perché il campione del mondo era scappato e ormai era impensabile, cercarsi di giocare la sua gara in volata. E lì per me, quel giorno lì, è stato quasi... non dico di aver vinto io, ma sapere di aver contribuito alla vittoria di una medaglia di un compagno è stata una cosa meravigliosa, diciamo. Mi ricordo che, mi emoziono ancora adesso, perché avevo pianto per quella sua medaglia e non per la mia. Ed è una cosa che mi era piaciuta molto. Quindi... ok adesso ci fermiamo un secondo.

**Paralimpiadi 2012.** Un mese dopo quel mondiale lì io ho raggiunto quel picco di forma meraviglioso e ho finito la stagione vincendo, ma per la prima volta conquistando il primo posto del ranking perché fino a quel momento avevo fatto secondo e quell'anno lì ero diventato comunque, nonostante l'incidente, il primo della classifica finale dell'Unione ciclistica internazionale. Quindi [è stato] un anno che, nonostante tutto, anzi nelle difficoltà sia all'inizio nel dover dimostrare sia dopo l'incidente, mi ha dato una consapevolezza che mai avrei pensato di ottenere. E l'anno olimpico... anche lì diciamo che è andato abbastanza bene, anche se qualche insicurezza è riaffiorata in quell'anno, però comunque sono arrivato, forse un po' troppo stanco a quell'appuntamento, perché l'entusiasmo del nuovo allenatore che è riuscito a tirare fuori dalle mie capacità prestazioni ancora più grandi, che non avrei immaginato, e che però ogni anno che ci sono le Olimpiadi bisogna comunque fare perché nell'anno olimpico c'è sempre un gradino in più da fare e diciamo che sono

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

VITTORIO PODESTÀ - Lavagna (Genova), classe 1973

---

arrivato alle Olimpiadi vincendo due medaglie di bronzo individuali, quando forse in entrambe avrei avuto la possibilità di vincere. Una perché comunque non ho dato io il meglio, nella gara cronometro, e nella gara in linea perché ho avuto paura di perdere anche il bronzo, quando ero in fuga da solo, e allora ho aspettato, ho capito che era il caso di non provare ad arrivare da solo perché, nel caso fossi stato preso da tre avversari dietro, sarei stato surclassato sulla linea del traguardo e sarei rimasto con la medaglia di legno. E allora per non rimanere con la medaglia di legno, per non vincere la medaglia di legno ho quasi abbandonato la possibilità di vincere la medaglia d'oro, che tornando indietro forse non lo farei, però sono esperienze anche queste. Devi decidere in un secondo quando sei in gara, quindi tra quello che il cervello riesce a elaborare con l'acido lattico al massimo, diciamo che è uscito quello, quella decisione che mi ha comunque portato una medaglia di bronzo, la seconda, il giorno dopo una medaglia d'argento insieme ad Alex e Francesca Fenocchio nel team relay e quindi [è stata una] bellissima esperienza.

**Una valanga di successi.** Londra secondo me rimarrà – io l'ho detto anche dopo Pechino – ma Londra secondo me a livello di coinvolgimento delle persone, il luogo in cui eravamo, ha fatto fare proprio il salto al movimento paralimpico e in particolare a noi. Eravamo in uno scenario bellissimo, nella pista di Brands Hatch, con tantissime persone a vederci, quindi è stato entusiasmante proprio partecipare oltre che vincere quindi... Poi con tanti familiari anche a vederci, perché eravamo comunque vicini all'Europa, all'Italia. Addirittura mio fratello e mio padre insieme ad altri hanno fatto 1.000 e passa chilometri per venire a Londra in bicicletta in diverse tappe, quindi è stato molto molto bello. Però da lì, ecco Londra è stata finalmente la totale consapevolezza delle mie capacità, perché adesso io sintetizzo, ma se ci si pensa bene io dal 2013 in avanti – nel 2013 ho vinto il mio secondo mondiale cronometro e ho fatto terzo nella gara in linea, quindi bronzo nella gara in linea. L'anno dopo, nel 2014, a Greenville negli Stati Uniti ho fatto secondo nella cronometro e ho vinto la gara in linea. L'anno scorso in Svizzera le ho vinte tutte e tre, perché poi ho vinto la cronometro, ho vinto la gara in linea e ho vinto il team relay come avevamo fatto nel 2013-2014 insieme ad Alex e a Luca Mazzone, un nuovo atleta che era arrivato nel 2013 e che si è dimostrato subito di grande altezza: un'altra persona alla quale, senza immodestia, ho insegnato un po' di cose e gli ho lasciato un po' di segreti, un po' di conoscenze importanti per questo sport, che alla fine però poi hanno dato soddisfazione anche a me. Quindi io dico sempre che alla fine tenersi i segreti non è una buona soluzione.