

Intervista a Lucio Blasig, classe 1943, ex atleta di mezzofondo, allenatore nazionale e testimone di quasi settanta anni di atletica a Gorizia e in provincia

Lucio, raccontaci del tuo primo incontro con l'atletica. Quando hai scoperto la regina degli sport?

Era il 29 giugno del 1959. Avevo 15 anni e come ogni domenica, dopo la messa a Mariano, ero andato a sedermi per due chiacchiere su una panchina nella piazza del paese. Si avvicinò un ragazzo e mi disse: "ho saputo che a scuola corri più veloce di tutti... perché non vieni con me a fare una gara a San Pier D'Isonzo, per la festa del Santo Patrono? Gli risposi: "Non ho mai corso una gara e non so come si fa ma...andiamo". E così ci spostammo in bici da Mariano a San Pier, corsi e vinsi.

Due giorni dopo venne a casa mia un signore, a chiedere a mio padre il permesso di tesserarmi per il Centro Giovanile Ronchi. Quell'uomo era Armando Filiput, campione dei 400 hs (vincitore del titolo assoluto nazionale per ben sette volte e campione europeo a Bruxelles nel 1950 – N.d.A) e fu così che cominciò la mia avventura. Mi allenavo correndo nei campi intorno a Mariano e qualche volta mi spingevo fino a Ronchi in bici per poi correre con gli altri.

Quando la società chiuse, passai alla Torriana Gradisca ed ebbi la fortuna di cominciare a vincere. Fino a che arrivò un periodo in cui provavo sempre freddo al petto e un amico mi portò da un medico corridore, Mario Geat, corridore di mezzofondo allenato da Luciano Gigliotti. Geat mi portò direttamente in ospedale, dove passai sei mesi in cura per una pleurite e poi mi prese a correre con sé.

Lui mi ha insegnato molte cose, quella fondamentale è che non si corre per il cronometro bensì in base alle proprie caratteristiche fisiche. Mi allenavo spesso anche con Lauro Miani, correvamo tutte le gare di paese in cui i primi classificati vincevano 1000 lire il primo, 500 il secondo e le vincevamo tutte, tanto che ogni volta, prima della partenza ci dicevano "no, ancora voi, sempre qui siete?". Io e Lauro avevamo un accordo: l'ammontare del premio si spartiva a metà perché tanto a turno o vincevo io o vinceva lui e dopo si andava a festeggiare.

Verso i 35 anni, Geat, vedendo che avevo un buon rapporto con i ragazzi, mi incoraggiò ad iscrivermi al corso allenatori e da allora ogni pomeriggio sono in pista. Per alcuni anni fui responsabile regionale del mezzofondo e venni convocato come tecnico ad alcuni raduni nazionali. Ho avuto la fortuna di allenare atleti come Fabio Olivo e Alessio Milani, che hanno vestito la maglia azzurra

Lucio, come è cambiata l'atletica di oggi rispetto al passato?

Sono cambiati i modi di allenare. Ci si allenava in modo diverso anche perché spesso non c'erano risorse per farlo in altro modo. Ad esempio, quando correvo con la CRDA di Monfalcone (Cantieri Riuniti dell'Adriatico) la pista era nera perché era fatta di carbone, che arrivava con i camion e veniva macinato per farne farina da mettere in pista. Le linee delle corsie erano tracciate a mano con il gesso, ogni volta che c'era una gara il custode faceva tutto il giro del campo con un sacco di calce bianca. Poi venne il tempo delle strisce, se ne mettevano due per ogni corsia, fissandole con i chiodi. Al termine delle gare, venivano tolte e custodite per l'anno successivo.

Per fare un altro esempio, Mario Geat allenava gli atleti, basandosi sui prelievi di sangue: dopo un lavoro pesante in pista, si facevano le analisi direttamente sul luogo e i risultati venivano inviati all'ospedale di Gorizia per essere immediatamente elaborati. Il giorno dopo si faceva un altro prelievo e se il sangue mostrava ancora segni di acido lattico, si correva per un'oretta in modo "facile" e così tornavamo in condizione

C'era una sinergia più forte con le scuole, che ogni giorno mandavano i ragazzini in pista. Quando gareggiavo, la sola Atletica Gorizia aveva almeno venti mezzofondisti.

Che metodo usi per allenare?

Il cronometro lo uso per prendere i tempi ma il lavoro non ruota mai intorno a quello. Anziché dire fai 3 volte i 1000 in 3', dico all'atleta di correrli 3 volte "forte" o "svelto". Il risultato dipenderà dal fisico e da quello che la giornata gli consente di fare ma non deve diventare un numero fisso o un'ossessione.

Prima bisogna impostare una corsa lenta, prolungata e senza guardare l'orologio. Costruire solide fondamenta, delle basi che nel mezzofondo consentono di raccogliere più tardi il risultato. Le formule spesso sono uniche ma vanno adattate alle persone che ci si trova davanti, non si può allenare tutti allo stesso modo. E poi ci vuole tanta passione, tanta voglia: ancora adesso ogni sera, dopo cena, mi metto a scrivere i programmi di allenamento e a revisionare il lavoro fatto, correndo il rischio di far arrabbiare mia moglie! Infine ci vuole continuità, non bisogna cercare il risultato immediatamente ma allenarsi per ottenerlo con costanza e questo vale anche per chi ha notevoli qualità. Se stai fermo spesso, ripartirai sempre da capo.

Quale è la vittoria più emozionante che ricordi?

Non c'è una vittoria in particolare. Mi emozionava gareggiare di mattina, cercare gare nei paesini della Carnia e raggiungerli in Lambretta con il mio amico Lauro Miani

Secondo te quali sono i motivi del disamore per il mezzofondo? Tu spesso ci racconti che ormai i ragazzi lo trovano impegnativo

Gli atleti vengono spesso indirizzati su altre discipline, in apparenza forse più semplici. E poi si va troppo alla ricerca dei record, mentre bisognerebbe fare atletica per il piacere di farla, per coltivare il proprio benessere e per confrontarsi con gli altri. Anche quando si smette di gareggiare, serve continuare a fare attività per se stessi. Ancora oggi, a 83 anni, se c'è bel tempo corro un'ora al giorno. Certo al mio ritmo e non come quando ero giovane ma mi fa sentire bene

Tu hai lavorato anche come infermiere ai tempi di Basaglia e anche qui c'era un filo rosso con l'attività motoria. Ci racconti meglio?

Un giorno, ero in pista con Mario Geat. Era stato al manicomio a visitare alcuni pazienti con problemi fisici e il direttore Franco Basaglia gli disse che cercava qualcuno per far fare attività fisica "ai matti". Dopo dieci giorni fui assunto. Il primo impatto con quella realtà è stato scioccante: i malati non potevano muoversi dal reparto, subivano percosse e solo qualcuno poteva uscire per brevi periodi e camminare all'interno di un giardino recintato, spesso sul posto, guardando fisso un muro. Alcuni venivano legati ad un albero e potevano soltanto camminarci intorno. Con tanta pazienza, sono riuscito a insegnare loro le basi dell'attività motoria, a volte anche solo a raccogliere una palla da terra. E con il tempo ho dato vita ad una squadra di calcio "infermieri -matti", li ho portati a giocare a pallavolo o fuori in città a prendere il gelato. Con il tempo divenni responsabile del centro di salute mentale di Grado e devo molto a questo lavoro, che mi ha sempre permesso di avere il tempo di allenarmi

Chi è per te il campione?

Qualunque mezzofondista che si allena con impegno per me è un campione, non ne ho uno preferito così come mi piacciono tutte le distanze del mezzofondo. So quali sacrifici fa un mezzofondista per arrivare a certi livelli, che siano nazionali, regionali o anche solo provinciali e per questo li rispetto tutti

Con quali scarpe correvi all'inizio della tua carriera?

Le Adidas con i chiodi fissi da 12mm, quello c'era e quello si usava

Hai mai provato a cimentarti in altre specialità?

No, solo qualche volta nelle staffette 4x400. Mi sono accorto, molto più tardi, che se mi fossi specializzato sui 10000m, avrei potuto fare ancora meglio ma per me già gareggiare in sé era un piacere e un tanto mi bastava

Che consiglio daresti oggi ad un giovane?

Gli direi di venire a fare attività motoria non per un anno o due ma per sempre: fa bene alla mente, alla salute e aiuta a mantenersi giovani. Agli amatori di 40/50 anni consiglio di fare quello che il loro fisico gli consente e soprattutto quello che gli permette di farsi meno male. Penso funzioni: ho 83 anni, vado a correre per i campi e arrivo a casa tranquillo come quando sono partito

Secondo te quanto è importante che la famiglia ti sostenga?

È importante sempre, anche e a maggior ragione se non sei un campione. Invece certe volte capita che un genitore, quando non vede il figlio "performare" gli dice di lasciar perdere, un vero peccato

Lucio, l'atletica in una parola

Vita. Per me è stata la mia vita

Gorizia, 20.04.2026 Giada Franchino