



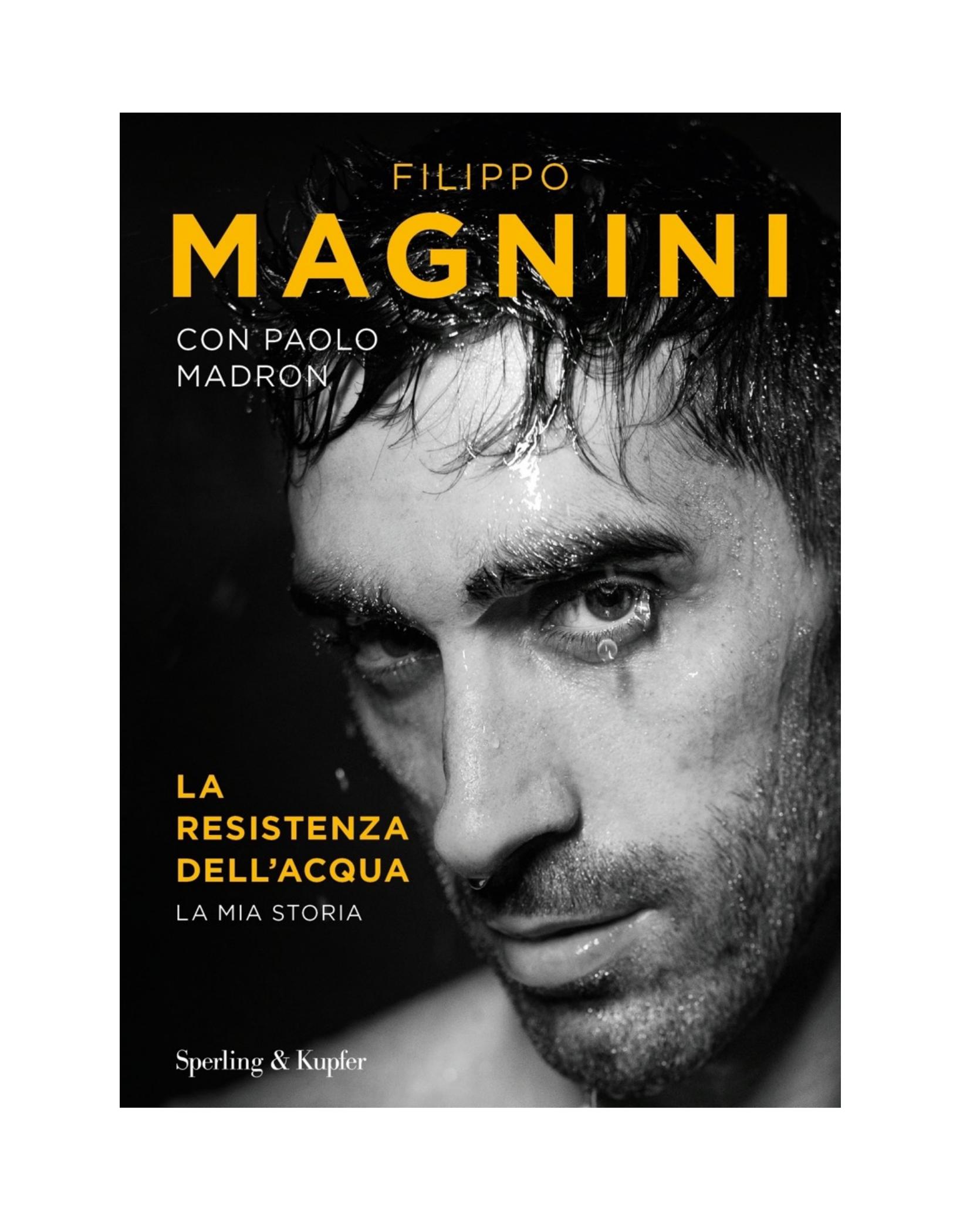
FILIPPO
MAGNINI

CON PAOLO
MADRON

**LA
RESISTENZA
DELL'ACQUA**

LA MIA STORIA

Sperling & Kupfer



FILIPPO
MAGNINI

CON PAOLO
MADRON

**LA
RESISTENZA
DELL'ACQUA**

LA MIA STORIA

Sperling & Kupfer

Il libro

«**S**ono nato a Pesaro, città di mare, sotto il segno dell'Acquario. Come tutti i bambini italiani, avrei voluto fare il calciatore, ma poi ho cominciato a nuotare e non mi sono più fermato.

Sono stato quattro volte campione del mondo, ho partecipato a quattro Olimpiadi, ho vinto 55 medaglie tra Olimpiadi, campionati mondiali ed europei, sono stato incoronato 'Re Magno'.

Ho una famiglia formidabile, che ha creduto in me e mi ha accompagnato in ogni tappa della mia carriera. E ho avuto grandi allenatori, come Claudio Rossetto, che è stato per me come un padre e un fratello maggiore.

Di piscina in piscina, ho girato mezzo mondo e ho conosciuto personaggi famosi dello sport, del cinema e della politica. Alla fine del 2017, a trentacinque anni, mi sono ritirato dal nuoto agonistico. Ma non ho potuto riposarmi e godere dei miei successi sportivi, perché dopo pochi mesi sono stato travolto da un'accusa, tanto infamante quanto assurda, della Procura antidoping.

Ho perduto il sonno e la serenità, ho speso energie e rabbia per riuscire a dimostrare un fatto del tutto evidente: non ho mai tentato di doparmi, e infatti non esiste alcuna prova in questo senso.

È stata una battaglia difficile e dolorosa. Ma per fortuna, a un certo punto ho avuto accanto Giorgia, una donna favolosa, che mi ha ridato la voglia di vivere e il sorriso. In questo libro racconto la mia vita, la mia storia e i miei progetti futuri. La fatica di essere campioni e la gioia che provo quando sono in acqua.»

FILIPPO MAGNINI

Gli autori

FILIPPO MAGNINI (Pesaro, 1982), ex nuotatore, miglior stileliberista italiano di sempre nelle distanze brevi. Bronzo olimpico, 4 volte campione del mondo, 17 volte campione europeo, Cavaliere della Repubblica Italiana e premiato con la massima onorificenza, il «Collare d'oro al merito sportivo». È l'ideatore del progetto sportivo Remind. Oggi vive a Milano con Giorgia Palmas e la loro famiglia.

PAOLO MADRON, vicentino, da molti anni lavora a Milano. È stato corrispondente di Milano Finanza da New York, vicedirettore di Panorama, inviato per Il Sole 24Ore. Dal 2010 dirige il quotidiano online Lettera43. Ha scritto numerosi libri e biografie su protagonisti del potere economico-finanziario italiano.

Filippo Magnini
con Paolo Madron

LA RESISTENZA DELL'ACQUA

Sperling & Kupfer

*Dedico questo libro a tutti coloro che ogni giorno,
incontrandomi, mi ricordano quanto io sia stato
importante per loro, grazie alle mie imprese sportive.
Senza di voi, ciò in cui ho creduto fin da bambino,
il sogno di diventare campione del mondo,
la forza di rialzarmi dopo ogni sconfitta,
la responsabilità del ruolo di capitano della nazionale
per otto anni, e infine la decisione di intraprendere
una dolorosa battaglia contro quelle che ho vissuto
come ingiustizie del sistema sportivo,
tutto questo avrebbe avuto
un sapore diverso e più amaro.
Grazie, e ancora grazie, per non avermi
fatto mai sentire solo.*

Una palla di cannone

QUELLA di mercoledì 31 maggio 2017 è stata per me, come al solito, una giornata di duro allenamento nella piscina dell'Aquaniene di Roma. La sera mi concedo una pizza insieme ai compagni di squadra e vado a dormire presto, seguendo le raccomandazioni degli allenatori, che ci vogliono tutti freschi e riposati il giorno dopo, per una nuova sessione di bracciate in vasca, sempre in lotta contro il cronometro.

Dormo sodo e la mattina del 1° giugno mi sveglio di buonora. Allungo la mano sul comodino, come facciamo tutti, per controllare notizie e messaggi sullo smartphone: ci trovo due messaggi inviati dalla mia amica Lia Capizzi, giornalista di Sky Sport, con gli screenshot di titoli di giornali appena usciti: «Filippo Magnini al centro di un'inchiesta per doping»; «Doping, 'Magnini ha ricevuto prodotti vietati'. Ma i test sono tutti negativi. Il suo medico nutrizionista va a processo».

Una secchiata di ghiaccio mi si rovescia sulla testa. Sento un pugno allo stomaco, mi si stringe il cuore. Balzo giù dal letto. Accendo la tv, cerco su internet altre notizie, mi aggiro per casa sconvolto, telefono subito a mia madre, che prova a tranquillizzarmi, dicendo che non mi devo preoccupare, la verità verrà fuori.

Lo choc è fortissimo, non posso crederci, è sicuramente un errore, io non ho fatto niente, è un equivoco, certo, e presto sarà chiarito. Quando mi calmo, mi siedo sul divano e comincio a riflettere. Mi chiedo da dove possa essere partita questa palla di cannone che all'improvviso può devastare tutta la mia carriera, la mia reputazione, la mia intera vita.

Quella mattina stessa scopro, leggendo i giornali, di essere sotto inchiesta per doping, di aver avuto il telefono sotto controllo per otto mesi, di essere stato pedinato, di aver avuto le cimici ambientali in macchina e di essere stato trascinato in questo incubo insieme al mio compagno della nazionale

di nuoto, Michele Santucci, a seguito della vicenda giudiziaria del dottor Guido Porcellini.

Eppure un'indagine della Procura di Pesaro aveva già scagionato completamente me e Santucci, al punto che né io né lui eravamo stati iscritti nel registro degli indagati, essendo ritenuti totalmente estranei ai fatti.

Ma i titoli dei giornali dicono ben altro, fanno rimbalzare la parola «doping» associata solo al mio nome, mediaticamente più rilevante di quello di Santucci, relegando alle ultime righe la conclusione dell'indagine, ossia il fatto che entrambi siamo stati totalmente scagionati dalla Procura di Pesaro.

* * *

Scoprirò presto che giustizia ordinaria e giustizia sportiva sono due vasi non comunicanti: si ignorano, seguono strade diverse, ognuna custode dei propri ambiti. Per quanto assurdo, l'assoluzione della giustizia non avrà valore per la Procura della NADO, l'Organizzazione nazionale antidoping, che chiede al GIP – in gran fretta e in modo del tutto inusuale – le carte dell'inchiesta, allegando la fotocopia di un articolo di un giornale di Pesaro, con i nomi di Magnini e Pellegrini sottolineati in rosso.

Ricevute le carte, la NADO le esamina per più di un anno e il 6 novembre 2018, dopo una serie di udienze che racconterò più avanti, chiede per me una squalifica di otto anni per presunto tentato doping (condanna ridotta poi a quattro anni, confermati in appello il 14 maggio 2019).

Tutto questo accade dopo l'annuncio del mio ritiro dal nuoto agonistico nel dicembre del 2017, con un palmarès di cui vado fiero (un bronzo olimpico, quattro titoli mondiali e diciassette ori europei, oltre a numerosi record italiani e internazionali), e dopo essere stato per otto anni, dal 2010 al 2017, capitano della nazionale. E dopo una carriera nel corso della quale mi sono sottoposto a centinaia di controlli antidoping su sangue e urine, risultati tutti sempre negativi.

Così, dopo essere stato un campione sportivo di livello internazionale, considerato per anni un atleta corretto, generoso, leale, un ragazzo tanto semplice e allegro quanto determinato e tenace, devo assistere a un finale di carriera amarissimo, vittima di un'ingiustizia inaccettabile, alla quale non mi sono mai arreso. Un'amarezza che tuttavia non può cancellare una vita di

vittorie e successi, cominciata a soli sette anni, nella piscina del Parco della Pace di Pesaro. Ed è proprio lì che comincia la mia storia.

Il destino nella pioggia

COME nasce un campione? Qualche volta è un predestinato. Qualche volta nasce dal caso. Qualche volta dalla pioggia.

Come la maggior parte dei bambini italiani, anch'io sognavo di diventare un calciatore. La mamma mi dice: «Va bene, puoi andare a calcio, ma sei così piccolo e magrolino che è meglio fare anche nuoto per irrobustirti un po', altrimenti in campo ti fanno a pezzi».

Per me il nuoto, al principio, è stato solo uno sport propedeutico, per così dire, al mio vero sogno. Il calcio.

E infatti a un certo punto vengo convocato per la prima partita. Pochi minuti di gioco e comincia a cadere una pioggia scrosciante che allaga il campetto. La partita viene sospesa. Guardo il mio babbo e gli dico: «Ba', se proprio devo bagnarmi, allora vado in piscina».

Sono nato a Pesaro, città di mare, il 2 febbraio 1982, sotto il segno dell'Acquario. Non ho mai avuto paura dell'acqua. Per me l'acqua è gioco, allegria, carezza. A otto mesi faccio i primi passi, non sto mai fermo, sono quel che si definisce un bimbo «iperattivo». La sera non dormo mai, a meno di essere portato in giro per la città sulla macchina di mio papà, con il famoso tremolio della Fiat 500 a farmi da ninna nanna. Già a due anni mi tuffo dove non tocco e metto la testa sott'acqua. Anche più avanti, a casa, mentre studio, cammino intorno al tavolo. Non riesco a stare fermo, ho una specie di motore dentro che gira, un'energia da sprigionare.

Crescendo, amo tutti gli sport. Mi cimento con il pattinaggio, perché mia sorella Laura pattina, poi il basket – che a Pesaro, con la ex Scavolini ora VL Pesaro, ha una grande tradizione –, poi pallanuoto, tennis (da buon

mancino) e infine nuoto, dove incontro un me stesso che mi piace e allora decido di fermarmi.

Entro nella squadra agonistica della Vis Sauro Nuoto di Pesaro. I miei primissimi istruttori e allenatori sono Daniela Dragomanni e Fabio Guidetti. Li ricordo con grandissimo affetto. Erano due personaggi complementari. Lei, buona e dolce, non si arrabbiava mai, ti parlava sempre con comprensione e con spirito positivo. Fabio, che veniva dalla pallanuoto, aveva il ruolo del «cattivo», severo e schietto, un po' sergente di ferro, ma anche lui preziosissimo.

In quei primi anni entro a far parte di un gruppetto di piccoli nuotatori, diventiamo grandi amici: Nicole Pieri, Eleonora Ferri, Alessandra Del Prete, Matteo Giunta, Davide Broccoli. Un gruppetto terribile, eravamo fortissimi, vincevamo tutto, grazie al talento ma soprattutto al duro allenamento. Eravamo amici dentro e fuori dall'acqua, e così anche i nostri genitori. Fare sport in questo modo era un vero piacere, anche se, già così giovani, imparavamo che, se si vuol emergere, sacrificio e fatica sono all'ordine del giorno.

Prima lezione di sport e di vita

QUANDO si è bambini, istruttori e allenatori – proprio come gli insegnanti a scuola – sono fondamentali per orientare le scelte, per capire se si ha la stoffa per continuare. Più ancora di insegnarti una tecnica o di correggerti gli errori, l'istruttore ti trasmette un atteggiamento interiore, una forma mentale che può fare la differenza nel destino di un campione.

Me ne rendo conto a nove anni, dopo una gara nei 200 rana. A dispetto del fisico esile, in acqua andavo forte, vincevo quasi sempre. Quel giorno, in gara, so di essere il migliore. Spavaldo e sicuro della mia superiorità, ben consapevole dei miei mezzi, escludo la possibilità di una sconfitta. Perciò, subito dopo l'inizio della gara, mi trovo primo davanti a tutti, al punto che nell'ultimo tratto decido di diminuire un po' il ritmo per non stancarmi. Ho comunque la vittoria in tasca e infatti vado a vincere, rallentando, senza alcuna fatica.

Quando mi presento dall'allenatore per ricevere i complimenti che mi aspetto, Fabio mi guarda severamente: «Filippo, tu sei fortissimo, ma non sei un campione. I campioni non rallentano, tirano fino alla fine e rispettano l'avversario, dando il massimo».

Avevo appena nove anni, ma quella frase mi cambiò. Mi sentii in colpa per aver mancato di rispetto ai miei avversari e a me stesso, senza rendermene conto. Se è vero che lo sport è una scuola di vita, io quel giorno imparai una prima grande lezione.

Molti anni e molte medaglie dopo, mi è capitato di ricordare a Fabio quel discorso e lui ha commentato: «Adesso sì, sei un campione». Lezione imparata e messa a frutto.

Piccoli e grandi

ALL'ETÀ di undici anni si passa di categoria e i ragazzini vengono inseriti in un gruppo di atleti un po' più grandi. E allora, come in ogni ambito della vita, i più grandi ti fanno capire chi comanda. È la vita, c'è sempre qualcuno più forte di te.

Quel momento non è per niente facile. Noi, le matricole, veniamo presi di mira con scherzi fastidiosi, anche pesanti, tanto che dopo l'allenamento, una volta rimasto solo, mi ritrovo spesso a piangere. Eppure, di una cosa sono assolutamente certo: nessuno si metterà tra me e il mio sogno, quello di diventare un atleta e un campione.

Ho imparato che non solo nello sport ma anche nella vita ci saranno sempre tante persone che vi giudicheranno, che diranno che state sbagliando, che cercheranno di smontare i vostri sogni. Che proveranno a distogliervi dal vostro obiettivo. Be', non permetteteglielo mai. Solo voi sapete cosa vi rende veramente felici, solo voi sentite il cuore battere quando pensate al vostro sogno. Quindi nessuno deve avere la possibilità di mettersi tra voi e la vostra meta.

Alle elementari autografo al mio compagno di banco e storico amico d'infanzia, Marco Santi, i quaderni, gli astucci, lo zaino: ogni cosa sua che ho a portata di mano la firmo. Lui, un po' scocciato, mi dice di smetterla, ma io ribatto: «Marco, conserva tutto, vedrai che un giorno queste cose avranno un valore».

Spavaldo? Esagerato? Più semplicemente, ho sempre avuto le idee chiare. Oggi, riguardando tutti quei quaderni e diari «autografati» trent'anni fa con una firma da bambino, io e Marco ci sentiamo entrambi orgogliosi.

Quando la mamma mi chiede che cosa voglio fare da grande, rispondo sempre: «Farò lo sportivo e sarò campione del mondo». E lei ogni volta alza gli occhi al cielo disperata.

Il periodo tra i dodici e i quindici anni è particolarmente difficile. Farsi spazio e farsi rispettare in un gruppo di trenta persone non è una passeggiata. Se c'è un solo posto in staffetta e se lo contendono un piccolo e un grande, il posto va di sicuro al grande. Ma i risultati miei e dei miei compagni parlano da soli, tanto che, a un certo punto, diventiamo noi i trascinatori del gruppo.

In qualche modo, se mi volto indietro, capisco come già allora stavo mettendo a punto una mia filosofia sportiva: a volte i grandi campioni sembrano presuntuosi, ma, attenzione, è *necessario* che lo siano. Il vincente vuole vincere e vuole far sapere a tutti che quello è il suo obiettivo. Poi può capitare che perdi, e allora stringi la mano al tuo avversario che è stato migliore di te, ma la tua testa deve partire con l'idea di vincere.

Quasi sempre gli atleti, prima di una competizione, se la rappresentano mentalmente nei giorni precedenti. La visualizzano, la sognano, la immaginano, e state pur certi che un vincente la vedrà sempre con lo stesso risultato: la propria vittoria.

Tutto scuola e piscina

OLTRE allo sport c'è la scuola. Si sa che molti giovani atleti preferiscono frequentare istituti privati o serali, che consentono scorciatoie e facilitazioni per potersi dedicare il più possibile allo sport. Io no. Forse perché appartengo a una generazione che non considerava queste alternative, e certamente per volontà della mia famiglia, ho sempre frequentato scuole pubbliche regolari, terminando tutti i cicli scolastici senza mai una materia da recuperare.

Anzi, ho un ricordo stupendo di quel periodo, soprattutto quello delle superiori, perché avevo una classe fantastica. Siamo ancora tutti amici, abbiamo una chat su WhatsApp e ogni anno organizziamo una cena per rivederci: la mitica quinta D dell'Istituto tecnico per geometri Bramante Genga di Pesaro.

Durante le superiori, per potermi allenare il tempo necessario, nuoto due volte a settimana la mattina presto, prima dell'inizio delle lezioni. Sveglia alle 5, con il sostegno dei miei genitori che per solidarietà si alzano e fanno colazione insieme a me. Nuoto in piscina dalle 6 alle 7.30, e poi via in classe per le 8.10. Nel pomeriggio, altre due ore di allenamento.

Spesso, durante le prime due lezioni del mattino, mi si chiudono gli occhi e quasi mi addormento. Ma intorno a me sento la grande stima dei miei compagni, che mi ammirano per quei sacrifici e credono in me.

Tutto liscio come l'olio, quindi?

Niente affatto. L'Italia non è come gli Stati Uniti, dove gli studenti vengono spronati a praticare sport e sono lautamente premiati quando ottengono risultati per il proprio Paese. Da noi lo sport viene considerato un ostacolo per il rendimento scolastico. Se saltavo quattro giorni di scuola per

partecipare ai campionati italiani giovanili di nuoto, il giorno in cui tornavo c'erano professori che mi interrogavano apposta per mettermi in difficoltà: «Così capisci che non devi saltare la scuola!» Naturalmente, erano gli stessi che, una volta diventato campione del mondo, mi hanno invitato a parlare agli studenti.

Il colmo dell'ostilità lo raggiunge un insegnante di educazione fisica, che in quinta superiore mi affibbia un 7 in pagella per aver saltato la corsa campestre dell'istituto, mentre tutti gli altri si prendono un bel 10. Il mio maledetto 7 fa media, proprio nell'anno degli esami di maturità. Ma il fatto è che io avevo saltato la campestre non per svogliatezza, bensì per partecipare ai campionati europei giovanili di nuoto. Non è forse educazione fisica ai massimi livelli? Per fortuna, non tutti i professori erano così. Per molti, anzi, ero motivo di orgoglio e ancora oggi li ringrazio per avermi concesso di «riposare gli occhi» dopo le due ore di allenamento mattutino.

Metamorfosi della rana

L'ATLETA che corre in pista combatte contro la forza di gravità. Il nuotatore non combatte contro l'acqua, perché l'acqua è il suo elemento, lo sostiene, lo avvolge, lo accarezza. Il corridore su pista può essere massiccio: è gambe, glutei, cosce e polpacci. Il nuotatore è spalle, tricipiti e dorsali e il suo corpo è affusolato e liscio, come levigato dall'acqua. Solo lui conosce la pesantezza del proprio corpo quando esce dall'acqua che lo tiene a galla come una liquida mano fatata.

Il corridore vuole essere gazzella o leopardo o uccello, il nuotatore vuole essere squalo. In principio, io sono soprattutto una rana. I miei primi allenatori mi vedono ranista e mi fanno preparare e gareggiare in questa specialità fino a quando, a diciannove anni, mi trovo a partecipare a un campionato italiano.

Alla fine di una gara vengo avvicinato dall'allenatore Claudio Rossetto, che mi prende da parte e mi dice: «Filippo, tu sei bravo a rana, ma io ti ho visto nuotare a stile libero e per me puoi essere un grande stileliberista. Vieni a nuotare con me, ti farò diventare grande».

È questo il primo importante bivio della mia carriera quando sono ancora giovanissimo. Da questa scelta deriva tutto ciò che verrà dopo. Un momento cruciale. Potevo continuare a nuotare a Pesaro, la mia città, restando con la mia famiglia, con i miei compagni, con la mia ragazzina di allora. Oppure, era meglio trasferirmi per nuotare in una squadra con atleti già olimpici, e con quell'allenatore che credeva così tanto in me?

Qualche tempo prima, intorno ai sedici anni, ero stato sfiorato dal pensiero di chiudere con il nuoto. Mia madre non ne aveva fatto una tragedia: «Fili, nessun problema, se vuoi smettere, smetti. Finisci l'anno per serietà e dopo decidi». Ma poi ho vinto i 200 rana ai campionati italiani. Il sapore della vittoria entra nel sangue e non ti lascia più.

Così, messo di fronte a un bivio, ci penso bene e faccio la mia scelta. Rincorro il sogno e mi sposto a Torino.

Le condizioni del trasferimento non sono affatto allettanti: nessuno stipendio, nessun rimborso, nessun vitto. La squadra mi dà l'alloggio, il resto è tutto a carico della mia famiglia. D'altra parte, la società di Pesaro, alla quale avevo comunicato la proposta ricevuta da Rossetto, non fa nulla per trattenermi. «Se vuoi andare, vai», mi dicono senza tanti complimenti.

Con l'aiuto del babbo e di nonno Dorino, acquisto la mia prima macchina, una Honda Civic nera fiammante, piccola ma grintosa. Per chi non l'abbia presente, è quella che si vede nel film *Fast and Furious*, talmente bassa che passa sotto i camion per scappare dalla polizia.

Parto per Torino con i miei genitori. Loro mi accompagnano, ma poi tornano a Pesaro e mi lasciano nella mia nuova casa, un appartamento di cinquanta metri quadrati, al sesto piano senza ascensore, in corso Sebastopoli, vicinissimo alla piscina di piazza d'Armi, uno storico impianto che oggi non c'è più, trasformato in palaghiaccio per le Olimpiadi invernali del 2006.

Arrivato a Torino, voglio subito andare a vedere la piscina in cui avrei costruito la mia carriera. Chiedo informazioni a un passante: «Scusi, sto cercando la piscina olimpica, quella in corso Sebastopoli...»

«Olimpica? Ragazzo mio, vorrai dire la piscina comunale...»

Il mio entusiasmo viene smontato sul nascere. Ma forse, rifletto, quel signore non è un esperto di nuoto. In effetti, arrivato alla piscina, penso: okay, comunale proprio no, ma neanche olimpica.

Sono i primi di settembre del 2001. Pochi giorni dopo, l'attacco alle Torri Gemelle a New York. Mia madre mi chiama spaventata: «Torna a casa, qui scoppia la guerra!» Invece io rimango lì, fedele alla mia decisione.

Di quell'esperienza, in quell'alloggio a Torino, da solo, a cinquecento chilometri da casa, mi restano soprattutto due ricordi. Il primo è il pianto di mia madre quando veniva a trovarmi: piangeva all'arrivo e poi ancora mentre mi salutava per ripartire. L'altro è il silenzio che mi avvolgeva, in particolare durante i pasti. Io, abituato a una casa piena di voci, circondato da una famiglia vivace, che comprendeva anche la presenza importante dei nonni, quando telefonavo ai miei dicevo: «Sai, mamma, è così strano qui.

Quando faccio colazione, pranzo e cena, c'è così tanto silenzio intorno a me che mi sento male».

Una squadra fortissima

SOLO ora che sono adulto mi rendo conto, guardandomi indietro, di quanto la mia famiglia sia stata fondamentale in tutto quello che ho fatto. Tutti meritano un pensiero particolare. Innanzitutto i miei genitori, Gabriele e Silvia.

Il babbo ha sempre lavorato in un'azienda che produce macchinari per lavorare il legno (e anche il vetro, la plastica, la pietra), un'eccellenza marchigiana, di quelle che contraddistinguono la manifattura italiana nel mondo. Credo che nel corso degli anni tutta la sua azienda abbia fatto il tifo per me, che ogni sua trasferta per venire a seguire le mie gare fosse accettata e sostenuta dai colleghi.

Ho avuto la fortuna di avere dei genitori giovani: quando avevo dieci anni, il mio babbo ne aveva solo trentaquattro. Ha sempre giocato con me, come oggi gioca con Paride, il figlio di mia sorella. Gli piace molto di più stare con i bambini che con gli adulti, e i bambini lo adorano. Alle cene di famiglia, in cui di solito si creano gruppi separati di grandi e piccini, se lo cercate lo trovate di sicuro a giocare con i piccoli.

Da ragazzo era un po' un James Dean, con i pantaloni a zampa d'elefante, i Ray-Ban, il giubbotto di pelle da motociclista... insomma, un figo. Al tempo fumava, ma dopo la nascita dei figli ha smesso e adesso odia il fumo. Una delle sue passioni più grandi sono gli animali. È una specie di san Francesco: se ci sono animali in giro e c'è il mio babbo, sicuramente andranno da lui a cercare le coccole. Proprio quest'anno i miei genitori hanno adottato due dei nostri quattro cuccioli shih tzu nati a fine agosto: si chiamano Oliva e Cotoletta, e naturalmente sono già innamorate pazze di lui.

Quando ero ragazzino, lui filmava tutte le mie gare, così potevo rivedermele a casa in cassetta (allora non c'erano i dvd). Ne abbiamo

centinaia. Poi, quando sono salito di livello e ho partecipato a campionati europei e mondiali e alle Olimpiadi, registrava le gare direttamente dalla tv.

Uno dei filmati che mi diverte di più, e che mi emoziona ogni volta che lo guardo, è quello della finale dei 100 stile libero di Montréal nel 2005, quando ho vinto il mio primo titolo mondiale: negli ultimi trenta metri, mentre stavo risalendo fino al primo posto, l'immagine comincia a tremare, perché tremava la telecamera tra le mani del babbo, e lui mi incitava talmente forte che la gara praticamente non si vede più.

Mio babbo è ragioniere, e anche questa è una fortuna per me. Da più di vent'anni segue tutta la mia contabilità e tutti i contratti. È da sempre l'incubo di quelli che mi vogliono fregare, perché su queste materie è preparatissimo, un demonio di bravura. Gli voglio un mondo di bene e cerco sempre di renderlo fiero di me.

Adesso che è in pensione, va molto in bici e gli è venuta una passione che non avrei mai immaginato: i tatuaggi. Il primo l'ha fatto per scommessa. Era il 2007 e mi disse: «Filippo, se vinci di nuovo il mondiale, mi tattoo anch'io la corona che ti sei tatuato tu». Io vinsi, ma lui si è tatuato la corona solo nel 2015, otto anni dopo. Ora però ha più tatuaggi di me: un braccio è già tutto ricoperto, e sta iniziando una gamba. Dice sempre: «Questo è l'ultimo», ma non ci crede nessuno.

Mia madre, Silvia, è un'insegnante di musica, ora in pensione, il suo strumento è il pianoforte. La musica a casa nostra è sempre stata importante e in qualche modo ha accompagnato anche la mia storia sportiva, perché il nuoto ha a che fare con il ritmo: il ritmo delle bracciate, delle vasche che fai in allenamento, e anche il «crescendo» durante le gare, la famosa seconda vasca nella quale ho sempre dato il meglio.

Parlare della propria madre non è facile, a me basterebbero tre parole: amore alla follia. È mora, magra, carnagione chiara e occhi di un azzurro stupendo, che le ho sempre invidiato. Ogni volta che ho bisogno di aiuto, di un consiglio, di una parola di conforto, oppure di essere messo in riga, o magari solo di fare due chiacchiere, condividere una gioia, aprirmi e sfogarmi, lei c'è, sempre pronta a un mio cenno. Finalmente, arrivato a trentotto anni, lo posso dire, perché l'ho capito: la mamma ha sempre ragione, o almeno la mia sì! Sono molto fiero di lei.

Mamma Silvia ha tre fratelli maggiori e tre minori, perciò ha fatto da seconda madre per i più piccoli e da collante con i più grandi. Si è diplomata in pianoforte: dieci anni di Conservatorio a Pesaro, che si aggiungeva alla scuola regolare. Grazie a questo, la musica ha sempre fatto parte della nostra vita. Da piccolo ascoltavo la mamma mentre studiava musica o mentre insegnava ai ragazzi e, appena aveva un momento libero, le chiedevo di suonare per me e io cantavo. Ha rinunciato a una possibile carriera da musicista per noi figli e per il babbo. È diventata insegnante di musica, adorata dagli allievi. Badate bene, è severa, o meglio giusta, ed è molto apprezzata proprio per questo.

Quando tornavo a casa a Pesaro, ed ero già campione del mondo, molte persone mi fermavano per strada non per chiedermi autografi o fotografie, ma per dirmi: «Sai, ero un allievo di tua madre, salutamela tanto, eravamo molto affezionati a lei». Io ne sono orgogliosissimo.

Insegnando in più di una scuola, a volte doveva spingersi anche a un'ora di macchina da casa, eppure non è mai mancata a un pranzo o a una cena con la famiglia. Non ha mai messo se stessa davanti a noi. Se potessi restituirle anche solo l'uno per cento di quanto lei ci ha dato, lo farei immediatamente. Lei mi ha sempre chiamato Fili. Gli altri mi chiamano Filo, Pippo, Magno, lei invece preferisce Fili (anche se da un po' di tempo non è più l'unica, anche Giorgia mi chiama così. Amorevoli coincidenze...).

Quando dovevo decidere se trasferirmi a Torino, lei, pur sapendo che questo avrebbe significato vederci molto meno, mi ha detto: «Vai, Fili, non ti preoccupare, veniamo noi a trovarti, tu segui i tuoi sogni».

E in effetti, ogni due settimane i miei genitori partivano da Pesaro e si facevano la bellezza di cinquecento chilometri per arrivare a Torino all'ora di pranzo del sabato, quando io finivo l'allenamento. Ripartivano la domenica, nel primo pomeriggio, per essere puntuali al lavoro il lunedì. Arrivavano a Torino sempre carichi di valigie: valigie piene di cose da mangiare! Erano le mie provviste per due settimane, tutte ben impacchettate, suddivise per giorni, con tanti piatti diversi, in modo che potessi seguire una dieta il più varia possibile. Dio mio, che lavoraccio, quanto mi hanno aiutato sempre in tutto!

Non andavano mai in vacanza: i loro periodi di ferie li passavano a vedere le mie gare. Io insistevo: «Mamma, babbo, andate in vacanza,

spendete i soldi per voi, riposatevi, godetevi l'estate...» E loro: «No, tranquillo, quando andremo in pensione recupereremo tutto...»

Adesso che sono entrambi in pensione, vorrei che mantenessero la promessa: prendetevi cura di voi, divertitevi, andate in vacanza, toglietevi tutti gli sfizi!

Con una madre insegnante di pianoforte, era inevitabile che uno dei figli studiasse musica. È toccato a mia sorella Laura, che ha quattro anni più di me. Vederla esercitarsi al pianoforte è stata per me una grande lezione: attraverso il suo impegno, capivo che solo con l'esercizio costante, la tenacia, l'incessante sforzo per migliorarsi, si possono raggiungere risultati soddisfacenti. Tutte cose che ho assorbito, per così dire, senza neppure accorgermene, mentre crescevo.

Con Laura, poi, ho sempre avuto un legame fortissimo, quasi magico. In più occasioni, prima delle mie gare più importanti, lei ha sognato il risultato finale, incluso il tempo della mia performance. Una vera veggente, oltre che la mia tifosa più scatenata.

E pensare che quando eravamo piccoli litigavamo di continuo! Lei aveva un carattere forte, ribelle. Tenace, volitiva, un po' hippy, ha sempre difeso le sue idee, anche quando io le ritenevo sbagliate. Oggi è alta quasi quanto me, un metro e ottanta, ha un sorriso luminoso che ho sempre invidiato ed è mamma di Paride, che mi ha visto nuotare già mentre era nella sua pancia, quando lei è venuta a vedermi ai campionati mondiali di Roma nel 2009. Mia sorella è uno dei punti fermi della mia vita: mi è sempre stata vicina, mi ha sempre difeso, anche in questa allucinante vicenda del doping. L'unico rammarico che ho è che ci vediamo troppo poco.

Ma, come dicevo, la mia era una famiglia «larga», che comprendeva anche i nonni. Li ho amati tutti, specialmente il mio nonno materno, Guido, che era stato insegnante di educazione fisica e poi è diventato allenatore di una squadra giovanile di basket. Era lui che più degli altri capiva quello che facevo, la fatica che mi costava, era lui che mi dava consigli e motivazione, perché di sport se ne intendeva e sapeva come si «costruisce» un campione.

Ha sempre creduto in me e non ho mai dimenticato le sue parole, le sue osservazioni, anche la sua gioia quando vincevo.

Il suo motto, che ripeteva di continuo ai suoi sette figli, era: «Facciamo roccia». Intendeva dire che dovevano rimanere sempre uniti nelle avversità della vita.

Fisicamente era un mix tra Alberto Sordi e John Wayne. Ricordo che baciava sempre i figli sulla fronte, anche quando erano grandi. Lo faceva all'inizio e alla fine di ogni incontro.

L'altro nonno, quello paterno, era Dorino, un gran lavoratore. Per quarant'anni ha fatto il macellaio a Pesaro. Pur vivendo in una città di mare, credo che in tutta la vita la spiaggia non l'abbia mai vista. Una dedizione totale al lavoro. Nonno Dorino mi ha trasmesso la passione cinematografica per Bud Spencer e Terence Hill, i mitici interpreti di tanti spaghetti western. Una passione che ho tramandato anche al mio adorato nipote.

Paride oggi ha dieci anni. A dir la verità, io ho tifato per lui prima che lui tifasse per me. Volevo che rimanesse nella pancia di mia sorella per nascere nel suo stesso giorno, il 26 settembre, che poi è anche quello di mio padre. Invece Paride li ha preceduti ed è nato il 24. Al contrario di tutta la famiglia, che ha carnagione e capelli scuri, molto mediterranei, Paride sembra un ragazzo del Nord. Quando era piccolino ci divertivamo a chiedergli: «Come sei Paride?» E lui rispondeva: «Io bianco, la mamma rosa e lo zio marrone».

È appassionatissimo di basket, tifoso della ex Scavolini (ora VL Pesaro), e amante dell'NBA, in particolare di LeBron James. Quando io gareggiavo, lui era sempre in tribuna. E per me il pensiero che lui fosse lì era una spinta a dare ancora di più.

Claudio Rossetto, un secondo padre

IL periodo torinese dura tre anni. Tre anni speciali, vissuti insieme ad atleti eccezionali – Federico Cappellazzo, Andrea Beccari, Laura La Piana, Loris Facci –, tutti olimpionici che hanno conquistato medaglie mondiali ed europee; poi, Marco Bellino, Federico Fornaris, campioni italiani e della nazionale di nuoto. L'anno successivo al mio arrivo mi raggiunse anche mio cugino, Matteo Giunta, che più avanti diventerà per un periodo anche il mio allenatore.

Così, a diciannove anni, imparo a vivere da solo e finisce che mi diverto un mondo, grazie a questo gruppo di atleti fortissimi e allo stesso tempo «matti da legare».

Se dico «matti» è perché io ero stato abituato al rigore, a obbedire sempre all'allenatore, ma a Torino scopro che anche nella vita di un atleta, come in quella di tutti, le cose non sono mai o bianche o nere, ma ci sono tante sfumature.

A volte, per esempio, capitava che il coach, Claudio Rossetto, fosse in ritardo. Allora ci mandava un messaggio del tipo: «Ragazzi, voi entrate, io arrivo tra una mezz'ora. Fate due chilometri di riscaldamento». Noi stavamo fuori dall'acqua e controllavamo attraverso la vetrata della piscina il suo arrivo. Appena lo vedevamo parcheggiare, ci tuffavamo e nuotavamo giusto cento metri, ma a lui dicevamo che ne avevamo fatti duemila. Qualche volta, troppo distratti, siamo stati beccati in flagrante, con relativa ramanzina.

Altre volte, quando eravamo proprio stanchi, dopo l'allenamento, prendevamo la macchina e andavamo a fare un giro per le vie di Torino o al centro commerciale *Le Gru*. Chiamavamo Claudio e, quando rispondeva, pernacchia al telefono e chiudevamo.

Facevamo i cretini anche in palestra. Fino ai primi anni Duemila non c'erano figure come i preparatori atletici o i fisioterapisti. Io pesavo appena

settanta chili. Un giorno il mio compagno Andrea Beccari mi carica cento chili di panca. Io non avevo mai fatto pesi, forse potevo alzarne sessanta, ma lui insiste: «Dai, dai che ce la fai». Ovviamente, appena stacco il peso, le mie braccia cedono, la sbarra mi si fionda sul petto e io comincio a ridere, ma anche Andrea scoppia a ridere e così nessuno dei due ha le forze per tirarlo su. Sono rimasto in quella posizione per parecchi minuti prima di riuscire a liberarmi.

Un'altra volta, era il 2004, ai campionati italiani di Livorno dovevamo gareggiare in una staffetta 4×100 stile libero. Avevamo sperimentato con Claudio che se dopo il tuffo si facevano due o tre bracciate tese, si risultava più veloci; insomma, diciamo giusto dieci metri. Noi, per farlo arrabbiare, nuotammo tutta la frazione dei 100 metri a braccia tese, come dei cani. Claudio, con tipica espressione torinese, ci disse: «Ma siete picciu». Comunque, arrivammo terzi.

Durante i riscaldamenti pregara, i più grandi prendevano il nostro compagno di squadra Marco Bellino, detto «Mario», gli toglievano a forza il costume e lo lanciavano fuori dalla piscina, vicino alle tribune del pubblico. Le prime volte lui provò a ribellarsi, ma la cosa ci faceva talmente ridere che a un certo punto, in acqua, si toglieva il costume, poi lo lanciava fuori da solo e se lo andava a riprendere.

Un altro episodio che ricordo è con la nazionale, durante un campionato a Parigi. Il nostro compagno Federico Cappellazzo non voleva venire perché aveva trentotto di febbre, ma Rossetto lo obbligò lo stesso. Risultato: Federico venne con noi a Parigi, per poi restare chiuso in camera per quattro giorni. Invece, io e Rek (soprannome di Beccari), che non avevamo mai visto la città, morivamo dalla voglia di visitarla: quale occasione più ghiotta? Ma per riuscirci *non* dovevamo entrare nelle finali delle gare che si sarebbero svolte nel pomeriggio.

Al mattino, qualificazione per i 200 stile libero: Cappellazzo ha la febbre e non gareggia, io sbaglio qualche virata, rallento un po' all'arrivo e resto fuori dalla finale. Il problema era Beccari, in quel periodo il più forte dei tre sui 200 in vasca corta. Lui si inventa la genialata di nuotare gli ultimi cinquanta metri con i piedi a martello. Così Claudio, da bordo piscina, vede una grande schiuma e l'impegno del nuotatore, che però, tempi alla mano, in effetti è immobile: provate voi a nuotare con i piedi a martello, se non affogate siete già bravi. Anche Beccari riesce a evitare la finale. Così, nel

pomeriggio, mentre Claudio va in piscina per seguire le gare di quelli che si sono qualificati, noi due ce ne andiamo in giro per Parigi a visitare la città e gli inviamo una foto mentre mangiamo una baguette in cima alla Tour Eiffel. Lo chiamiamo anche per chiedergli come arrivare alla tomba di Jim Morrison nel famoso cimitero di Père-Lachaise e lì lui si incazza anche un po'...

Insomma, ero finito in un gruppo di pazzoidi, però al momento giusto, e quando contava, tutti eravamo sempre pronti a dare il massimo.

Nel frattempo, nella Rari Nantes Torino, mi impegno moltissimo, stimolato dalla sfida con tanti nuotatori di alto livello. È lì che viene forgiato il campione Filippo Magnini, sotto la guida di quell'allenatore che, a posteriori, indubbiamente ci aveva visto giusto. Lo considero il mio secondo padre. È lui che mi ha accompagnato dal 2001 al 2012, per poi ritrovarci a lavorare insieme nel 2017. Se pensate a Filippo Magnini, pensate a Claudio Rossetto. Se pensate a Claudio Rossetto, pensate a Filippo Magnini. È così, punto.

Anni di liti e di scontri, anni di abbracci e di sorrisi, per le vittorie ma anche per le sconfitte.

Rossetto è giovane, all'epoca ha circa trent'anni, è più un fratello maggiore che un padre. Non posso dire che siamo stati amici, perché con il proprio allenatore non si è amici, si è molto di più.

A lui riconosco il merito dei miei risultati più importanti: l'oro mondiale del 2005 nei 100 stile libero, primo e unico italiano nella storia del nuoto a centrare questo obiettivo. E poi di nuovo nel 2007, quando la medaglia nella stessa specialità mi porta nella ristretta cerchia dei pochi atleti nella storia mondiale del nuoto ad aver vinto due mondiali nei 100: Aleksandr Popov, Matt Biondi, Filippo Magnini. Un circolo di eletti, cui si sono aggiunti, negli ultimi anni, James Magnussen e Caeleb Dressel.

Ma va detto che le mie medaglie nei 100 stile libero non rappresentano solo un mio successo personale. Sono anche il risultato di un cambiamento di paradigma in questa disciplina, realizzato proprio insieme a Claudio Rossetto.

Prima di me, i 100 stile libero si vincevano «passando» forte e «morendo» alla fine. Li vincevano Matt Biondi o Aleksandr Popov o

Anthony Ervin, che venivano tutti dai 50. Con me si è cominciato a capire che il segreto dei 100 è «ritornare» più forte: conta la seconda vasca, non la prima. Ottavo, quarto, sesto: erano queste le mie posizioni alla virata dei cinquanta metri, ma io ero l'unico – grazie ai tanti chilometri e agli allenamenti da duecentometrista che Claudio mi faceva fare – in grado di tornare sotto i 25" nella seconda vasca. Da allora, infatti, i 100 li vince chi riesce a fare la seconda vasca sotto i 25". È così ancora oggi. Questo siamo stati noi due per il nuoto nei 100 metri: degli innovatori, che hanno cambiato la visione della gara e il modo di affrontarla.

E la rana dei miei primi diciotto anni? Come avvenne questo passaggio? Nel nuoto, la rana è la disciplina più tecnica, perché richiede un perfetto coordinamento dei movimenti tra gambe e braccia. Inoltre, è l'unico stile in cui è molto importante la sensibilità della pianta del piede, con cui dai la spinta, e non del collo del piede, come negli altri stili. Di solito il bravo ranaista sa nuotare solo a rana. Infatti, il mio passaggio da rana a stile libero è stato decisamente insolito. In genere, i ranaisti sono i nuotatori più casinisti, più estroversi, quelli che più amano divertirsi, insomma dei mezzi matti. Forse mi è rimasto qualcosa delle origini da ranaista, perché anche a me è sempre piaciuto divertirmi e fare casino.

Vita da matricola

NATURALMENTE non si arriva a vincere un mondiale senza aver faticato di brutto e senza aver vissuto esperienze che magari ti amareggiano, ma da cui impari qualcosa. I tre anni trascorsi a Torino sono anche quelli in cui conosco più da vicino l'ambiente delle società sportive e della Federazione. Il salto di livello dall'ambiente pesarese è notevole, e questo comporta molti stimoli, ma anche qualche boccone amaro.

Anno 2003. Mi qualifico per il mio primo campionato del mondo, da matricola. Entro, cioè, per la prima volta, nella nazionale maggiore. Per una matricola ci sono rituali goliardici da rispettare, codificati negli anni. Non lo si può definire «nonnismo», nessuna vera violenza. Più semplicemente, alla matricola viene imposto di tagliarsi i capelli a zero se è maschio, mentre le donne hanno l'obbligo di farseli colorare. Poi devi offrire una cena a tutta la squadra e, a discrezione dei veterani, ti vengono assegnati compiti di sudditanza, come portare lo zaino ai grandi, pagare la merenda e cose così. La mia matricola me l'ha fatta Domenico Fioravanti, un vero onore. Ancora oggi ricordo il giorno in cui mi ha detto: «Pippo, sali in camera che ti taglio i capelli». Non so se mi abbia portato fortuna, ma mi piace pensare di sì: il due volte campione olimpico mi ha tagliato i capelli e io sono diventato due volte campione del mondo.

Oggi questo rituale è più problematico. Alcuni ragazzi piangono o si lamentano con i genitori e con gli allenatori, perché non vogliono farsi tagliare i capelli o non vogliono pagare la cena, anche se poi magari spendono un sacco di soldi per comprarsi il telefonino o le scarpe da ginnastica. I tempi sono cambiati, però una cosa io ho promesso e mantenuto: finché sono stato capitano della nazionale, per otto anni, il rituale è stato rispettato.

La cosa più importante che scopro in quel 2003, però, non c'entra con i rituali delle matricole.

Barcellona, mattino. Qualificazione per la staffetta 4×200 stile libero. In selezione ci troviamo io e Matteo Pellicciari: chi dei due farà il tempo migliore, andrà in finale per giocarsi una medaglia insieme ai campioni Rosolino, Brembilla e Cappellazzo. Io sono in gran forma, come ho dimostrato nei giorni precedenti nella staffetta 4×100 stile, nuotando la frazione lanciata più veloce di sempre nella storia del nuoto italiano, con il tempo di 48"1.

Ma Alberto Castagnetti, CT della nazionale, comunica la formazione del mattino e mette me in prima frazione e Pellicciari in frazione lanciata. Che significa?

Per capirlo, bisogna sapere come funziona una staffetta. Chi parte lanciato va più veloce, perché sfrutta la spinta delle braccia in movimento. Perciò, in genere, il nuotatore affronta la frazione lanciata con più tranquillità emotiva, si sente più protetto e la prende di slancio.

Mano al cronometro, la prima frazione è sempre la più lenta, mentre l'ultima frazione, quella che va a chiudere la staffetta, è la più stressante, perché decide le sorti di tutto il quartetto.

La scelta dell'allenatore di mettermi in prima frazione mi appare subito un'ingiustizia. Se due atleti devono confrontarsi, penso, bisogna metterli nelle stesse condizioni per affrontare la sfida. In ogni caso, io in quel momento sono giovane e spavaldo, e mando giù il rospo, deciso a dimostrare di essere il più forte. Nuoto in 1'49"3 da fermo. Pellicciari in 1'49"5 lanciato. Togliendo i tempi dello stacco di reazione, con la partenza da fermo, il mio margine rispetto al compagno di squadra è ancora maggiore.

Felice e soddisfatto, non vedo l'ora di partecipare alla finale per conquistare una medaglia. Rosolino stesso, in mattinata, va dagli australiani, la squadra più forte, a provocare: «Attenti, che noi quest'anno abbiamo un'arma segreta, il nostro nuotatore giovane».

Ma dopo pranzo Castagnetti mi convoca nella hall. Siamo noi due soli, seduti uno di fronte all'altro. «Filippo, lo so che dovresti farla tu questa staffetta, hai fatto il tempo migliore, ma ho deciso di mettere in vasca il tuo compagno per motivi... politici.»

Motivi politici? Ma come? Cosa c'entra la politica con lo sport? Io avevo nuotato più veloce, per me contava solo questo. Scoppio a piangere, sì, proprio a piangere. Mi sembra un'ingiustizia clamorosa e immotivata. Alberto mi dice semplicemente: «Tranquillo, ti rifarai la prossima volta».

Solo più tardi comincio a comprendere quali trame si snodano dietro decisioni che dovrebbero essere basate solo sui tempi del cronometro. Il fatto è che in quel momento Pellicciari appartiene a una società sportiva «politicamente» più importante. Inoltre, io sono più giovane, e la logica del piccolo e del grande è fortissima: il torto lo subisce il più piccolo, incassa e aspetta di crescere.

Quella staffetta si classifica quarta, a due decimi dal terzo posto. Una medaglia persa per l'Italia. Chissà come sarebbe andata, se io fossi stato in gara. Di sicuro, però, ancora oggi resto convinto che quel giorno il posto in staffetta spettava a me. Tra l'altro, da allora l'Italia non ha più vinto una medaglia mondiale nella 4×200 stile libero.

Così, ho imparato sulla mia pelle un'altra lezione di vita. Quel giorno mi sono detto: Filippo, non permettere più a nessuno di toglierti dalle gare che meriti. Andrò così forte, che nessuno potrà più escludermi da una competizione.

Al di là dell'episodio di Barcellona, Alberto Castagnetti merita un ritratto a sé, per capire chi era per noi atleti. Tra allenatori, dirigenti, presidenti, membri dello staff, lui era senza dubbio la persona che ci era più vicina. Amava gli atleti, faceva tutto per loro. E con lui ci siamo sempre divertiti un sacco. Raccontava barzellette spinte, ci portava a fare collegiali in posti stupendi, come la Florida e le Seychelles, a vedere il Grand Canyon e la Monument Valley, Las Vegas e New York; ci portava a vedere le partite dell'NBA, a visitare i *malls* americani (giganteschi centri commerciali), a mangiare nei ristoranti migliori. Giocava con noi a beach volley, faceva le sgommate con i pulmini sulla neve, insomma era assolutamente uno di noi. Ma poi era molto di più. Era carisma allo stato puro. Il suo metodo di allenamento non si adattava all'atleta, semmai il contrario: con Castagnetti o resistevi e diventavi un campione, o smettevi, lasciavi perdere.

In nazionale lui era la figura di riferimento per tutti, non soltanto per gli atleti ma anche per gli altri allenatori, per lo staff e per la dirigenza. Alberto

era Alberto, e quando è mancato le cose non sono state più come prima.

Una volta diventato un campione, episodi come quello che ho raccontato, scelte dettate da opportunità politiche, non sono più accaduti. Almeno a me. Ma mi è capitato di osservare comportamenti discutibili nella gestione delle gare, perché i regolamenti per le selezioni dei campionati consentono un margine di discrezionalità nella decisione di chi mandare in vasca, anche se i tempi-limite non sono stati raggiunti. Per intenderci, negli Stati Uniti, se Phelps non fa il tempo, non gareggia. Da noi un Phelps sarebbe comunque in vasca, solo per il suo nome. Una cosa che a volte ha favorito anche me, naturalmente. Ma sono cose che fanno male allo sport.

A un certo punto, se ce la fai, si passa una soglia e le incazzature finiscono, perché diventi un campione e sei al riparo da tutto. Per me quel momento è la medaglia d'oro ai mondiali del 2005, quando entro nella schiera dei grandi, accanto a Rosolino e a Fioravanti.

Vincere di rabbia

RIPENSANDOCI, un episodio analogo a quello del 2003 l'ho vissuto ancora, molti anni più tardi, ma per motivi opposti. Se allora avevo dovuto ingoiare il rospo perché ero più giovane di altri nuotatori, ai campionati italiani nell'aprile del 2015, a Riccione, vengo escluso da una competizione perché ho trentatré anni e sono il più «anziano» della squadra. Nel frattempo, però, il Filippo solare e sorridente aveva consolidato il proprio carattere e, dopo tante vittorie, non era più disposto ad accettare il sopruso di una decisione insensata.

Nella finale dei 100 stile libero – validi come selezione per i campionati del mondo –, arrivo secondo dietro a Marco Orsi. Terzo si piazza Luca Dotto. Di solito si qualificano i primi due di ogni gara se hanno fatto il tempo richiesto per andare ai mondiali. Nessuno di noi raggiunge il tempo limite e perciò il CT Cesare Butini può decidere chi schierare per la gara individuale.

Per me è palese: se nessuno fa il tempo di qualificazione, porto in gara i primi due della finale. Invece no. Butini schiera il primo arrivato, Orsi, e il terzo, Dotto, reduce da una buona frazione di staffetta. A me comunica la decisione per telefono. E allora mi incazzo di brutto. Non me ne voglia Luca, mio amico e grandissimo campione, che è stato il più forte avversario che io abbia mai avuto nei 100 metri in Italia, ma quella volta la gara la meritavo io. Invece resto fuori. E così, tutta quella rabbia viene convogliata nell'unica gara in cui potevo realmente aspirare a una medaglia: la staffetta 4×100.

Così, arriviamo a luglio del 2015, campionati del mondo di Kazan, in Russia. In vasca, Italia, Russia, Francia, Brasile. L'occasione è ghiotta, perché americani e australiani al mattino nuotano lenti e restano fuori. La prima frazione è di Dotto (48"75), poi tocca a Orsi (47"75) e poi a Santucci

(48"48). Luca Dotto, prima che io mi tuffi, mi dice: «Filo, ricordati che sei Magnini!»

Sanno che l'età avanza, non sono più il ventenne che spaccava il mondo, ma sanno anche che l'ultima frazione è mia da dieci anni. Michele mi dà il cambio in quarta posizione, dietro a Francia, Russia e Brasile. Parto a cannone, con un passaggio a 22"1, mai fatto un tempo così, neanche da giovane. Ma gli ultimi metri questa volta non sono i miei soliti. Sono KO. Dentro di me penso: oddio, arriverò ultimo. Non sapevo di essere passato così forte. Tocco la piastra, siamo terzi! Nuoto in 47"55, la frazione più forte dell'Italia e la quarta più veloce di tutta la finale mondiale. Un sogno realizzato. A volte incazzarsi può fare benissimo. Grazie, Cesare!

Atene 2004: il botto

PER arrivare ad Atene 2004, parto dall'anno precedente, il 2003. La stagione comincia con un vero e proprio botto: un tamponamento in auto.

È novembre. Mentre sto guidando, mi chiama un amico e mi dice che durante un meeting Lorenzo Vismara ha fatto il nuovo record italiano dei 100 stile libero, abbassandolo di un bel po', a 47"33. Accidenti, io mi distruggo e tampono la macchina davanti. Per fortuna stavo andando piano e non ci sono state conseguenze.

Lo racconto perché solo un mese dopo, durante i campionati europei in vasca corta di Dublino, alla mia prima convocazione con la nazionale maggiore, conquisto l'argento nei 100 stile libero, dietro a Pieter van den Hoogenband, e con 47"32 faccio il nuovo primato italiano. E questa è anche la prima gara in cui ottengo una medaglia internazionale.

E arriviamo al 2004. In vasca lunga, in primavera, ai campionati italiani di marzo, vinco i 200 metri stile libero nuotando in 1'47"20 e i 100 in 49"09, altro primato italiano.

A maggio, campionati europei di nuoto a Madrid. La nazionale italiana punta su di me per la staffetta 4×100 stile libero, ed è medaglia d'oro in formazione con Lorenzo Vismara, Christian Galenda e Giacomo Vassanelli. Fondamentale il mio contributo nell'ultima frazione, con il tempo di 48"28.

Poi, vengo dato tra i favoriti nei 100 stile libero assieme all'olimpionico Van den Hoogenband: mi qualifico con il miglior tempo per la finale.

Ricordo che la giornata era un po' fredda e la tensione molto alta. So di poter vincere, ma la presenza del campione olandese, che tra l'altro gareggia nella corsia accanto a me, mi fa tremare braccia e gambe. Via! Allo start la mia reazione è bruciante, il mio tuffo perfetto. Ed esco mezzo metro davanti all'olimpionico. Ma nella fase nuotata, Pieter recupera il distacco e vira in prima posizione. Ora inizia davvero la mia gara, penso. Mi sento in

grandissima forma, mentre so che l'olandese non è al top. Esco dalla virata, faccio subito girare le gambe al massimo scomponendomi anche un po' con la bracciata. Lo affianco e poi progressivamente negli ultimi metri lo supero e tocco al primo posto, facendo segnare – con 48"87 – il nuovo record italiano. Divento campione europeo!

Considerato tra i favoriti anche nei 200 stile libero, non riesco tuttavia a battere Van den Hoogenband e devo accontentarmi del bronzo, a pari merito con Massimiliano Rosolino. Ma il riscatto arriva con la finale della 4×200 stile libero: insieme a Emiliano Brembilla, Matteo Pellicciari e Rosolino portiamo l'Italia al trionfo.

Così, con tre ori e un bronzo conquistati a Madrid, mi presento ai Giochi olimpici di Atene, qualificato per i 100 e i 200 metri stile libero e per le due staffette 4×100 e 4×200. Per me è la prima Olimpiade, e ci arrivo dopo essere stato proclamato miglior nuotatore europeo dell'anno: nell'arco di una stagione, il ragazzo Filippo è diventato l'atleta Magnini.

A ventidue anni, ho provato per la prima volta l'emozione fortissima di entrare nel villaggio olimpico, anche se la costruzione era ancora molto indietro. C'era la terra al posto dei prati, non era cresciuto neppure un filo d'erba.

Nelle camere per gli atleti, trovammo dei lettini piccolissimi che avrebbero dovuto accogliere anche giocatori di basket e pallavolo, dei veri giganti. Le coperte erano di carta, i cuscini così sottili da essere praticamente inesistenti. Ero in camera con Michele Scarica, e ricordo che piegavamo le felpe della nazionale e le infilavamo sotto il cuscino per fare spessore.

Straordinaria, invece, la mensa. C'erano piatti delle cucine di tutto il pianeta. Uno spazio gigantesco, dove si potevano incontrare i campioni più famosi del mondo. Quando entrarono i giocatori dell'NBA, la sala iniziò a rumoreggiare e tutti si alzarono in piedi per capire chi fosse arrivato. Era Kobe Bryant, un mito. E io ero lì, in mezzo ai miti.

Purtroppo qualche giorno dopo aver scritto queste righe è arrivata la notizia della sua morte. Non ci volevo credere, non ci voglio ancora credere. Mi sembra tutto così assurdo, così ingiusto e sbagliato.

Troppe volte se ne vanno persone che fanno grandi cose, che fanno del bene nel mondo. Ancora oggi mi fermo a guardare sui social i filmati e le foto dedicate a lui. Da lì si capisce la grandezza di questo atleta, che non solo ha reso ancora più bello uno sport come il basket ma che ha fatto sognare e ha cambiato in meglio, con le sue gesta, milioni di persone. In Italia, purtroppo, a mio avviso non ha avuto il giusto saluto che meritava, però siamo abituati così in questo Paese, a dimenticarci troppo in fretta di chi ha contato veramente qualcosa per tutti noi.

Voglio ringraziarti Kobe, per la tua *mamba mentality* nella quale molti atleti si rispecchiano e ti prendono come esempio, e rivolgo una preghiera per tua figlia e le persone che sono mancate con te in quel maledetto incidente.

Purtroppo, ad Atene le mie condizioni fisiche non sono eccellenti come a Madrid e mi tocca rinunciare a disputare i 200 stile libero.

Nella staffetta 4×100, la squadra azzurra composta da Vismara, Magnini, Scarica e Galenda non sale sul podio (quarto posto a pari merito con la Russia).

Nei 100 stile libero mi qualifico per la finale con il terzo tempo e sono uno dei favoriti, ma finisco quinto, mentre sul podio salgono Van den Hoogenband, Roland Schoeman e Ian Thorpe.

Lo stesso giorno, però, arriva il momento della 4×200 stile libero, la staffetta più importante, fino a quel momento la più medagliata di sempre nella storia del nuoto italiano. Scendiamo in vasca Emiliano Brembilla, Massimiliano Rosolino, Simone Cercato e io in ultima frazione (dopo l'episodio del 2003 l'ultima frazione è sempre mia, me la sono conquistata).

Siamo in corsia 7, un po' defilati rispetto alla bagarre delle corsie centrali. Lo stadio della piscina contiene tremila persone. Gli spalti sono contornati dalle bandiere dei Paesi di tutto il mondo. La vasca è scoperta, e lungo la schiena sentiamo il brivido del duello. Siamo pronti a combattere.

Parte Brembilla benissimo. Del resto, lui è uno degli atleti più costanti di sempre e svolge il suo ruolo alla perfezione. Rosolino «The Machine» (il suo soprannome in Australia), che pure non si è sentito bene per tutta l'Olimpiade, affronta la sua frazione con una grinta incredibile: un leone pieno di rabbia, talmente «cattivo» da nuotare respirando tutto scomposto,

con la testa in avanti per guardare l'avversario e andare a prenderlo. Poi tocca a Cercato, che si è guadagnato il posto in staffetta con sorpresa di tutti e resiste all'assalto dei più forti.

Prima che io mi tuffi, Rosolino mi si avvicina e mi dice: «Pippo, ricordati, è un 200». Annuisco, ma parto come se fosse un 100, a cannone: ero in terza posizione e non l'avrei mollata per niente al mondo.

Stati Uniti e Australia lì davanti, noi italiani incalzati dalla Gran Bretagna. Trattengo le forze per gli ultimi cinquanta metri, e do sfogo alle mie ultime energie. Mancano pochi metri, tocco il muro, e siamo terzi.

Bronzo, l'unica medaglia olimpica di staffetta che l'Italia abbia vinto in tutta la storia del nuoto. Pianti, gioia, adrenalina, felicità, sorrisi. Tutti i giornalisti ci aspettano per le interviste. Noi del quartetto ci avviciniamo, ma io sto piangendo. Tanto che Brembilla si ferma, si gira e mi dice: «Pippo, che diavolo è successo...?» E io: «Piango di gioia».

Bisogna capire cosa sono le Olimpiadi per un atleta. Si nasce e si cresce con lo spirito olimpico nel sangue, con il sogno di poter vincere una medaglia con i cinque cerchi, di poter poggiare i piedi su quel podio dove solo pochi eletti possono salire. E noi ce l'avevamo fatta. In quel momento, il tempo si ferma. Poi si torna in camera, dove ci sono quei lettini lillipuziani, con la medaglia tra le mani.

Non tutti sanno che la medaglia olimpica non ha un valore intrinseco: è di latta. Le medaglie d'oro sono solo color oro, ma il loro valore simbolico è immenso. Tutti i sacrifici del mio staff e della mia famiglia, che è lì sugli spalti ad Atene, vengono ripagati in un istante.

A settembre dello stesso anno, vengo nominato cavaliere dell'Ordine al merito della Repubblica italiana dal presidente Carlo Azeglio Ciampi, un'altra emozione indimenticabile.

Da Torino a Roma

FINITE le Olimpiadi di Atene, l'allenatore Rossetto si sposta da Torino a Roma per entrare alla Larus, squadra importante, che aveva in scuderia campioni come Massimiliano Rosolino. Per me è un nuovo bivio, un nuovo «che fare?» Lasciare Claudio, l'allenatore che ha sempre creduto in me, mi sembra uno strappo insopportabile. Spostandomi a Roma, però, potrò nuotare e crescere con Rosolino, l'atleta più professionale che abbia mai conosciuto.

Così la decisione viene da sé, anche se non comporta nessun vantaggio economico; al contrario, mi sarebbe costata una notevole perdita di guadagni. Tanto più che la società torinese decide di non pagarmi nessun premio per l'annata 2004: avevo vinto tre ori e un bronzo europei, diversi titoli italiani e la medaglia olimpica nella staffetta.

Mio padre interpella allora la Federazione per avere un supporto in questa trattativa. Purtroppo, inutilmente. Così perdo altri soldi e, oltre a ciò, la società solleva molte difficoltà prima di lasciarmi libero per il nuovo tesseramento. Insomma, nessuna strada spianata, problemi a ogni passo.

Alla fine, mi trasferisco a Roma, che diventa la mia seconda città, dove resterò per dieci anni. Mi affianco allo staff di Rosolino, di cui fanno parte personaggi formidabili. Uno è Marco Lancissi, detto «Mister Gym», il preparatore atletico: ci massacrava, letteralmente. Ancora oggi, agli atleti che allena, racconta com'erano le nostre sessioni in palestra.

Massi aumentava, io aumentavo, Massi faceva un colpo in più, io ne facevo due. Molte volte Marco ci doveva fermare per non farci esagerare. Finivo gli allenamenti con gli avambracci talmente gonfi da non riuscire a usare le dita per allacciarmi le scarpe.

L'altra figura fondamentale è Valentina Sacchi, detta «Magic Fisio», la fisioterapista. Il rapporto che si instaura tra gli atleti e i fisioterapisti è unico.

Sono angeli custodi: ti aggiustano, ti ascoltano mentre ti sfoghi dei tuoi dolori, ti rasserenano e ti toccano per ultimi prima delle gare. Grazie, sempre. Magic Fisio, Emiliano Farnetani detto «Randello», Daniele Procario, Giuseppe Romeo «Arena», Luciano Urbani «Lupo», Stefano Amirante, Enrico Giorgi: vi voglio bene.

Roma mi regala un altro incontro importante, quello con Fabrizio Vannarelli, detto «Vanna». Lui e io ci conoscevamo già, perché avevamo fatto parte della nazionale giovanile di nuoto. Poi lui si è ritirato per un problema alla schiena. Ed ecco come si intrecciano i nostri destini. Da ragazzi, io nuotavo a rana e lui faceva i 200 stile libero. Durante i campionati europei di nuoto juniores del 2000, a Dunkerque, lo staff tecnico decide di far riposare Christian Galenda, impegnato nelle gare di delfino, e su proposta del mio allenatore di allora, Marco Forni, schierano me al suo posto.

Io ero un po' titubante, perché non avevo mai nuotato i 200 stile in una competizione così importante. L'allenatore Corrado Rosso, preoccupato per la mia presenza in staffetta, convoca gli altri tre componenti della formazione – Vanna (Fabrizio), Luca Ceschin e Andrea Frovi – e fa loro un discorso di questo tipo: «Ragazzi, mi raccomando, voi tre dovete tirare già dal mattino, perché hanno messo Magnini in staffetta e rischiamo di rimanere fuori dalla finale».

Io sento tutto e non dico niente, ma – leggendo questo libro ormai state imparando a conoscermi – ci vado a nozze con queste cose: la rabbia mi sale, mi monta dentro il «ti faccio vedere io».

Il giorno della qualifica di staffetta sono teso, devo dimostrare che il mio allenatore non si è sbagliato proponendomi come componente del gruppo. Risultato, faccio il tempo più veloce di tutti gli staffettisti. A quel punto, vengo confermato per la finale, ma inseriscono Christian Galenda e, ahimè, tolgono proprio Vanna! Il nostro rapporto comincia così, non benissimo. Ritrovandoci però a Roma, dopo tanti anni, siamo diventati grandi amici. Lui è un punto fisso della mia vita, il primo a dirmi tutto in faccia, a volte anche in maniera dura. C'è sempre per me, e io per lui. Ecco, è quel tipo di amico che sei sicuro che darebbe la vita per te. Ma naturalmente, visto che ha un gran senso dell'ironia, leggendo queste parole direbbe: «Sì, col cazzo». Il Vanna.

Oggi ha una bellissima figlia, Amélie, che per fortuna assomiglia alla mamma Giorgiana... Scherzo, Vanna! Ti voglio bene e ti ringrazio qui ufficialmente per la tua amicizia unica.

Ma torniamo al 2005. Il programma dell'anno prevede i campionati del mondo di nuoto a Montréal, nel mese di luglio. Io mi qualifico già ad aprile.

Tutto sembra filare liscio, ma quando la data si sta per avvicinare ecco che mi capita un brutto infortunio: lesione all'inserzione del tricipite destro con il dorsale. A ogni bracciata in allenamento sono dolori atroci. I medici non fanno giri di parole: «O ti operiamo, stai fermo per due mesi e riprendi a settembre, oppure tamponiamo il problema e vai avanti, ma sappi che a ogni bracciata in allenamento ti sembrerà di prendere una coltellata».

Stare fermo fino a settembre, saltando il mondiale? Siamo pazzi? Non se ne parla.

Perciò, ogni giorno, dopo l'allenamento, mi sottopongo a ionoforesi, ipertermia, tecarterapia, massaggi. Ma non passa. Claudio Rossetto mi adatta gli allenamenti per tenere a bada il dolore. Meno palette e più gambe. Lascio un po' da parte i 200 per concentrarmi sui 100: meno chilometri in allenamento, meno sofferenza. Negli ultimi due mesi prima dei campionati del mondo, mi preparo con impegno maniacale, senza tralasciare nessuna pratica: stretching, fisioterapia, allenamenti in piscina e in palestra, alimentazione controllatissima.

E arriviamo a Montréal.

A Montréal si fa la storia

NONOSTANTE le cure intensive, la situazione del tricipite non è del tutto risolta.

I miei genitori, che si trovano a Venezia pronti a imbarcarsi sul volo per il Canada, mi vedono in televisione, intervistato dalla giornalista Elisabetta Caporale: «Se sto così, meglio non gareggiare. Sento dolore al braccio, non va niente bene». Seppure con una certa preoccupazione, mamma e babbo partono comunque per Montréal.

Il primo giorno è senza gare, perché la staffetta veloce non riesce a qualificarsi per la finale. Nei 200 stile libero resto fuori io dalla finale, per il dolore al braccio: negli ultimi cinquanta metri della gara, perdo la presa con il destro. Insomma, un disastro. Altre due giornate di fisioterapia, esercizi posturali Mézières, terapia e ipertermia, che mi rimettono a posto. Grazie Daniele Procario, come sempre.

Voglio precisare che non ho mai assunto cortisone in tutta la mia carriera sportiva. Ci tengo a dirlo, perché molti atleti prendono pillole di cortisone come fossero caramelle, perché ti tolgono ogni dolore in un giorno. Io non l'ho mai voluto prendere.

Alla qualificazione dei 100, faccio il tempo migliore. Nuoto sciolto, da dio, e ottengo un 48"9. Vicino a me nuota l'australiano Michael Klim, campione olimpico in delfino e stile libero. In semifinale, nuoto in 48"73, nuovo record italiano, ma fatico tantissimo. Il freddo di Montréal mi fa nuotare corto e contratto. I sudafricani sono molto più veloci. Per la finale, mi qualifico terzo.

Oltre al braccio non perfettamente guarito, a Montréal c'è un altro problema non da poco: fa molto freddo e io il freddo proprio non lo sopporto. In famiglia mi hanno spesso raccontato un episodio di quando mamma, ghiotta di gelato, era incinta di me. Babbo comprò un chilo di

gelato e la sfidò: «Scommetto che non ce la fai a mangiarlo tutto». Ma lei, piano piano, cucchiata dopo cucchiata, ci riuscì. Solo che poco dopo cominciò a sentirsi male, rischiando di perdere il bambino. Forse è a causa di quella vicenda che io e il freddo non siamo mai andati d'accordo, o almeno questa è la convinzione che si è consolidata nella mia famiglia.

A Montréal si nuota all'aperto, quindici gradi nel mese di luglio, acqua gelida, niente sole. Allora io, invece di fare i riscaldamenti nella piscina delle gare, mi sposto in quella dei tuffi, dove l'acqua è più calda. Lì non c'è nessuno, non ci sono corsie. La vasca è da venticinque metri e non da cinquanta. Mentre gli altri atleti vogliono testare la vasca di gara, per me è più importante il caldo.

Poi, i presagi. Il giorno prima della finale mia sorella Laura mi racconta che ha fatto un sogno, di cui non mi rivela i dettagli. Il giorno della finale mi manderà un messaggio con la posizione e il tempo che aveva sognato, messaggio che leggerò solo a gara conclusa.

E siamo al momento clou. La finale dei 100 stile libero è programmata per il pomeriggio, così dopo pranzo vado a riposare. Riposare per modo di dire, perché il sonnellino pregara è uno strazio. In questi casi, ogni atleta è nervoso, adrenalinico, difficilmente si rilassa. Infatti mi giro e mi rigiro nel letto, sonnacchioso, penso alla finale. In vasca avrò accanto Michael Phelps, un mito assoluto. Per non parlare dei sudafricani che sono in grandissima forma, campioni olimpici della staffetta stile libero. Insomma, come potrò batterli? Si spera che il clima migliori, che faccia un po' più caldo.

Ed ecco un altro presagio. Finito il tormentato tentativo di riposo, apro le finestre della camera e vedo che è uscito il sole: un grigio mattino canadese si è trasformato in una giornata bellissima, luminosa e tiepida.

Arrivo in piscina insieme a Rossetto, che mi accompagna alla vasca dei tuffi per il riscaldamento. Lo guardo e gli dico: «Sai, Claudio, oggi ho proprio voglia di gareggiare». Davvero, non sento nessuna paura, nessun timore, ho veramente voglia di battermi.

Quando mi tuffo in acqua, tutti i buoni presagi si fondono in un'unica sensazione positiva.

Per un nuotatore, il momento in cui entra in acqua è cruciale: da quella prima sensazione capisce tutto, sa cosa riuscirà a fare. In quel momento, io comincio a ridere. Mi viene così. Mi sento da dio, leggero come una farfalla, pungente come un'ape. Claudio mi ha confessato poi che quello è

stato l'unico riscaldamento in cui, quando prendeva i miei tempi, me li diceva più alti, perché andavo troppo forte. Forse quelle sensazioni le hai poche volte nella vita, e quel giorno toccava a me.

Camera di chiamata. Tutti gli atleti della finale sono seduti uno vicino all'altro in attesa di entrare in vasca. Chi ascolta musica, chi si schiaffeggia per svegliarsi, chi parla, chi ride, chi ha paura. Ogni atleta esorcizza la tensione come meglio crede. Io penso alla gara. Non essendo il più veloce, ma avendo il ritorno più veloce, so che non devo preoccuparmi se rimango indietro nei primi metri. Devo fare la mia gara senza guardare gli avversari. Mi ripeto: «Filippo, non respirare appena uscito dal tuffo, non rallentare in prossimità della virata», e altre cose così.

I nuotatori entrano nell'arena come otto gladiatori che di lì a poco si affronteranno nella gara regina, la gara delle gare. Perché chi vince i 100 stile libero è il campione dei campioni. Schierati tutti a bordo vasca, io spicco per la statura, decisamente inferiore a quella degli avversari: sono alto «solo» 1 metro e 88, contro i 2,02 del francese Amaury Leveaux, l'1,93 di Jason Lezak, l'1,93 di Michael Phelps, l'1,95 di Ryk Neethling, l'1,93 di Brent Hayden (per dire, io porto il 44 di scarpe, Thorpe il 51).

Dal pubblico si alza un boato. Io guardo verso gli spalti per cercare i miei genitori. Ho sempre fatto così. Cerco i miei, li vedo e sono tranquillo.

Triplice fischio, tutti sui blocchi di partenza e cala il silenzio. Da frastuono a silenzio tombale in pochi secondi. Ora si spegne il cervello e tutto quello che un atleta può fare deve avvenire in automatico. La performance è stata provata e riprovata migliaia di volte in allenamento, adesso la chiave è superarsi.

Della gara ricordo ogni metro, ogni sensazione e ogni pensiero di quei quarantotto secondi che mi hanno cambiato la vita.

Il sudafricano Schoeman parte fortissimo: 22"42 il primo cinquanta, sette decimi sotto il record del mondo (ancora oggi, dopo quindici anni, quasi nessun atleta passa così forte). Io sono in quarta posizione con 23"14, un ottimo tempo, più veloce dei miei standard. Alla virata, cerco con lo sguardo Michael Phelps, che nuota nella corsia accanto: è indietro, a malapena vicino ai miei piedi. Poi mi concentro sui due sudafricani in prima e seconda posizione. Io respiro a sinistra, e loro sono alla mia destra, ma con la coda dell'occhio riesco a vederli.

Metro dopo metro, mi avvicinano sempre di più a loro. Agli ottanta metri capisco che sta succedendo qualcosa di speciale. Li affianco, sono davanti a loro solo di pochi centimetri, e allora mi fiondo contro il muro, voglio toccare a tutti i costi. Quando manca ancora più di un metro mi slancio in un arrivo lungo, che mi fa perdere un paio di decimi, ma tocco comunque primo.

Il cronometro si fissa sul tempo clamoroso di 48"12, seconda miglior prestazione di sempre, a soli 0"28 dal record di Pieter van den Hoogenband. Sono il primo italiano a vincere i 100 metri stile libero in un mondiale, la gara regina, proprio come lo sono i 100 metri piani nell'atletica, e sono il quarto italiano a vincere un oro mondiale, dopo Giorgio Lamberti, Massimiliano Rosolino e Alessio Boggiatto.

Ricordate il sogno di mia sorella Laura? Mi aveva scritto: «Ho sognato che vincevi, con il tempo di 48"12». Premonizione? Chissà.

Il mio allenatore del periodo pesarese, Marco Forni, intervistato da un giornale, ha commentato così il mio exploit: «Magnini è un professionista serio e determinato, ma è soprattutto talento. Quando nuota, fluttua nell'acqua, è una spanna sopra tutti gli altri. È anche un grande osservatore, cerca di carpire i segreti degli avversari ed è lucido fino all'ultima bracciata. Negli ultimi cinque metri della finale dei 100 stile libero a Montréal, Pippo ha visto l'oro, i suoi avversari solo nebbia».

Ma ancora più prezioso è il racconto di Claudio Rossetto, che era lì con me quel giorno: «Le gare si disputavano all'aperto e l'acqua della piscina era fredda; l'unica vasca leggermente più calda era quella dei tuffi, una vasca da venticinque metri. Filippo non gradiva il freddo, anzi lo odiava proprio. Ma per una fortuita coincidenza, il giorno della finale comparve il sole. Mi disse: 'Andiamo in vasca tuffi, che è l'unica calda?' 'Okay', gli risposi. Lui si tuffò, e modificammo leggermente la routine del riscaldamento per adattarlo alla vasca da venticinque metri e senza blocchi di partenza. Nuotava da dio. I tempi erano così buoni che dovetti alzarglieli, perché altrimenti non ci avrebbe creduto, mi avrebbe detto: 'Cla', dai, dammi i tempi giusti!' Uscì dall'acqua e non tremava per il freddo, come nei giorni precedenti. Pensai: questo vince... Ma cercai di scacciare il pensiero e di restare concentrato. Non volevo sognare troppo.

«Arriva il momento della gara. Presentano i concorrenti. Filippo era molto concentrato, ma sorrideva sereno. Al via, comincia la sua gara. Io non riuscivo a prendere i tempi, ero troppo agitato. Dopo i primi cinquanta metri, guardai il tabellone: 23"14. Non ci credevo. Chiesi conferma al mio inseparabile collega Andrea Palloni: 'Ma a quanto è passato?' E lui: '23"1: sta a vola'!' Cercai di non farmi distrarre dal sogno, e poi... e poi accadde, Filippo vinse davvero. Era campione del mondo. Aveva fatto il record dei campionati e la seconda prestazione di sempre. Quando toccò il muro, si girò e capì cosa aveva fatto, esplose in un urlo di pura gioia. Io mi misi a piangere, nascosto dietro gli occhiali da sole. Ogni singola fibra del suo corpo esprimeva felicità assoluta. E io lo voglio ricordare per sempre così. E gli auguro per la sua vita che possa altre volte tornare a vivere la stessa sensazione incredibile di quel giorno».

La fatica di essere campioni

COME capisco di essere diventato un campione? Lo so, certo, ma diventa ancora più vero quando lo leggo sui giornali. Il giorno dopo la medaglia di Montréal, il 30 luglio 2005, la mia foto è sulle prime pagine di tutti i quotidiani italiani, che fanno a gara a inventare titoli col mio nome: «Filippo il Grande conquista il mondo», «Magnini, la macchina perfetta», «Cento volte Magnini», «Montréal ai piedi dell'italiano volante», «Vola Super Pippo, l'acqua è azzurra», «Magnini, la velocità tranquilla», «Magnini, siluro d'oro nell'acqua azzurra», «Un pesce di nome Pippo», «Pippo meraviglia», mentre il giornale francese *L'Equipe* titola «Magnifique Magnini».

I cronisti sportivi intervistano il mio allenatore, che analizza così la mia performance: «I punti di forza di Filippo sono la leggerezza, la sensibilità in acqua e una forza di gambe eccellente. La sua bracciata è ampia, le gambe fortissime: ha una battuta di gambe a sei colpi per ogni ciclo di bracciata. Inoltre, è un agonista: la gara gli piace».

Il medico della nazionale, Marco Bonifazi, dà la sua versione: «Magnini, che è più minuto di altri nuotatori, ha però una migliore efficienza. Nel nuoto non conta avere più cavalli nel motore, ma essere più idrodinamici. Questa efficienza, Magnini la esprime al meglio nei 100 metri. A noi sembra che acceleri nella seconda vasca, in realtà sono gli altri che cedono, mentre lui tiene, mantiene il ritmo e non cala fino alla fine».

Di quella gara, i cronisti notano in particolare la sproporzione fisica tra me e il grosso Schoeman, ed è subito «Davide contro Golia», con il gigante sudafricano che sul finale si appanna, mentre «Magnini lo supera con impeto corsaro». Naturalmente, è un successo mio e di tutta l'Italia.

Qualche giornalista osserva come la medaglia d'oro nei 100 stile libero, in quel momento, sia un traguardo mai raggiunto da Paesi come la Francia,

la Gran Bretagna, il Canada, i Paesi scandinavi, la Cina, e persino dall'URSS prima della caduta del muro. Dunque, un successo nazionale, e infatti io lo dedico all'Italia con un mio breve scritto pubblicato sulla *Gazzetta dello Sport*, che chiude così: «Durante la premiazione, ho pensato: l'Italia ha detto la sua, ed è bello così. Semplicemente».

Sempre *La Gazzetta* mi colloca nel «club degli immortali», ricostruendo la genealogia dei nuotatori che hanno segnato le tappe dei 100 stile libero, a partire da Johnny Weissmuller, divenuto poi celebre per aver interpretato Tarzan sullo schermo, il primo a scendere sotto la barriera del minuto, con il tempo di 58"6. Dopo di lui, una lista di trenta campioni che hanno progressivamente abbassato il tempo di gara, fino al mio 48"12 della finale di Montréal, dove ci sono stati sette arrivi al di sotto dei 49": il segno, forse, di una vera evoluzione della specie, dall'uomo allo squalo.

Salito sull'Olimpo dei migliori, la mia vita cambia. Sul piano sportivo, hai raggiunto risultati che da quel momento devi continuamente difendere, perché ogni prestazione appena al di sotto dei massimi viene considerata un flop. E questo aumenta a dismisura lo stress psicologico. Al tempo stesso, diventi un personaggio pubblico, il cellulare suona in continuazione, vieni sommerso da inviti, offerte di sponsorizzazioni, proposte di programmi televisivi, conosci celebrità, insomma ti trovi dentro un gran circo chiassoso che può anche triturtarti, togliendoti motivazione e deconcentrandoti dallo sport.

Non è per niente facile gestire tutto questo. Devi avere carattere, la personalità giusta per stare in ambienti diversi dal tuo e avere successo anche lì. Se penso ai miei colleghi, Domenico Fioravanti, per esempio, che ha vinto due Olimpiadi, poi non ha avuto o voluto avere una vita pubblica. Invece, Massimiliano Rosolino, che ha vinto un'Olimpiade, è diventato un personaggio di successo.

Chi vince negli sport minori ha poche occasioni di diventare famoso, non è come un calciatore. Oggi, c'è chi mi conosce perché ho partecipato a *Celebrity MasterChef*, o perché sono fidanzato con Giorgia Palmas, o perché sono stato testimonial della campagna di Armani, o perché ho fatto l'inviato dell'*Isola dei Famosi* nell'edizione 2008, quella con Belén

Rodriguez e Vladimir Luxuria, un'edizione pazzesca. Mi sono trovato bene, ma comunque avevo la mia identità di campione sportivo.

Pochi sanno che, nel contratto per *L'Isola dei Famosi*, chiesi di inserire la clausola secondo cui accettavo di partecipare solo se avessi avuto a disposizione una piscina in cui allenarmi, in vista dei mondiali di Roma del 2009. Senza quella condizione, non se ne sarebbe fatto niente. Ero disposto a rinunciare a un ingaggio che mi garantiva un guadagno almeno dieci volte più alto rispetto al premio che si può incassare con una medaglia mondiale. La clausola venne accettata.

I partecipanti e la troupe erano in Honduras, uno dei Paesi più poveri del mondo. Io alloggiavo in un resort e mi allenavo in una piscina a forma di fagiolo, con gli sgabelli dentro l'acqua e la gente che mangiava le alette di pollo in vasca. L'acqua era freddissima, diciannove gradi, quando la norma è di ventisei-ventisette, e ogni allenamento mi procurava terribili attacchi di mal di pancia, ma io non mollavo, continuavo ad allenarmi. E infatti, tornato dall'Honduras, ai successivi campionati europei in vasca corta, a Fiume, metto nel palmarès un argento, un bronzo e un oro con record del mondo.

Certo, se sei Cristiano Ronaldo non vai a fare programmi in tv. Ma il nuoto non è uno sport professionistico, è considerato dilettantistico, non guadagni certo come un calciatore. Perciò, partecipare a un programma in tv è molto allettante, perché vieni pagato benissimo, ma lo puoi accettare solo se riesci a non interrompere l'allenamento. Almeno, per me è stato così. Per me il nuoto è sempre stato al primo posto.

Nel 2016 partecipo a *MasterChef*, un programma che adoro. Guardo sempre le edizioni italiane e anche quelle straniere. Perciò, quando mi fanno la proposta, dico subito di sì.

Le registrazioni cominciavano a settembre, così, appena rientrato dalle Olimpiadi di Rio, torno a Pesaro e chiedo a mia mamma di insegnarmi qualche sua ricetta segreta. Scegliamo la piadina, una cosa che noi pesaresi mangiamo praticamente tutti i giorni. Imparo la ricetta, ma a *MasterChef* non ho avuto l'opportunità di cucinarla. Ho preparato invece l'uovo in camicia al tartufo. O meglio, «uovo al tartuffo» come lo hanno ribattezzato simpaticamente. Perfetto. Rifatto a casa non mi è più venuto così bene.

D'altra parte ci sono abituato, è sotto gara e sotto tensione che do il meglio, e anche lì andò così: quell'uovo mi doveva riuscire e mi riuscì.

La competizione è stata veramente durissima. Pensavo che con i vip i giudici – Barbieri, Cannavacciuolo e Bastianich – sarebbero stati clementi. Invece già dal primo giorno ci rivolgevano sguardi severissimi.

Io ero vicino di banco – di fornelli, diciamo – di Mara Maionchi. Simpaticissima, una gran donna. Ho sempre cercato di aiutarla, magari ad aprire un barattolo o a filettare un pesce, cose che richiedevano forza fisica.

Ho avuto modo di conoscere anche Alex Britti, che in trasmissione era soprannominato «Cinghialex», perché con la carne era il numero uno. Un grande combattente. Con lui mi sono trovato benissimo e, appena ho potuto, gli ho portato la mia vecchia chitarra e gliel'ho fatta firmare (ora la custodisco gelosamente a casa).

Tra gli altri concorrenti c'era Antonio Capitani, noto astrologo. Ogni giorno tutti a chiedergli le previsioni per il proprio segno e lui carinamente diceva a tutti sempre e solo cose positive.

Tra i miei favoriti di quell'edizione c'era Roberta Capua, che conoscevo già da anni, essendo stata compagna di Massimiliano Rosolino. Roberta è una delle persone più educate e gentili che conosca. Ho sempre fatto il tifo per lei e sono molto felice che alla fine abbia vinto.

Io sono arrivato quarto e voglio ringraziare l'amico Matteo Siviero, giovanissimo chef di un ristorante stellato di Verona, per avermi insegnato molti suoi segreti. *MasterChef* è stato per me una delle più belle esperienze televisive. Ma, diciamo la verità, preferisco cucinare a casa, senza stress e senza il cronometro che ti dà lo stop.

L'incoronazione di «re Magno»

SIAMO nel 2006, a una collegiale in Sierra Nevada, a duemilatrecento metri di altitudine. Ci prepariamo per gli europei di Budapest. Lascio di nuovo la parola a Claudio Rossetto per raccontare un episodio di quei giorni.

«In tre settimane di collegiale c'erano molti tempi morti, che riempivamo in vari modi, per esempio con il biliardo. In queste occasioni, mi capitava di osservare Filippo, perché anche durante quei momenti di svago emergeva la sua voglia di vincere. In partita ci affrontavamo io e Alberto Castagnetti contro Magnini e Alessandro Calvi. Li provocavamo a parole (con quello che oggi si definisce *trash-talking*) e cercavamo di farli sbagliare. Filippo si infuriava. Più noi esageravamo con le parole e più il suo livello di gioco migliorava, mentre il suo compagno reagiva in maniera opposta: si innervosiva e sbagliava. In qualsiasi attività – ludica e non – per battere Filippo devi essere molto, ma molto più bravo di lui, altrimenti la sconfitta è sicura. La competizione lo esalta, lui odia perdere più di qualsiasi altra cosa. Alla fine, comunque, quella partita di biliardo la vincemmo noi 'vecchi', perché evidentemente eravamo più forti.»

Arriviamo così a Budapest, campionati europei estivi del 2006. Riesco a confermare tutti i risultati ottenuti due anni prima a Madrid: oro nei 100 stile libero, nella 4×100 e nella 4×200 stile libero; bronzo nei 200 stile libero. A Madrid ero stato premiato come l'atleta più forte d'Europa e a Budapest faccio il bis di tutte le medaglie.

Ma il ricordo più speciale di quel campionato è un altro, ed è legato ai miei vecchi compagni di scuola, che nel frattempo sono diventati miei amici per la vita e che quell'estate decidono di passare le vacanze a Budapest proprio per vedermi gareggiare. Li voglio nominare tutti: Omar Matteucci, Davide Sartini, Massimo Tiberi, Simone Pedicelli, Francesco Romani, Marco Santi, Davide Eusebi, Lorenzo Marcolini, Matteo Martellini. Si

presentano sugli spalti con un megafono e con lo striscione: PIPPO. SONO FELICE. Urlano e fanno casino come degli ultrà. La sera prima della finale, Marco, il mio amico di infanzia, mi dice: «Filo, se va come deve andare, dopo la gara passa da noi, che dobbiamo darti una cosa».

La finale dei 100 è molto tesa. Benché la mia seconda vasca non sia brillante come al solito, riesco comunque a riconfermarmi campione europeo, vincendo sullo svedese Stefan Nystrand e sul fuoriclasse olandese Pieter van den Hoogenband, il quale si congratula con me, proprio mentre sono in diretta Rai, intervistato da Elisabetta Caporale.

Dunque, finisce la gara, io esco dalla vasca e faccio una cosa che non si era mai vista in una piscina: corro verso i miei amici in tribuna, con tutte le telecamere che mi seguono, mentre il pubblico non capisce cosa stia succedendo. Dagli spalti, qualcuno mi lancia una bandiera dell'Italia che io mi metto sulle spalle. Raggiungo gli amici sulle gradinate e lì, tra baci, abbracci, urla e schiamazzi, quelli mi posano una corona sulla testa!

Così, divento re. «Re Magno», un titolo di cui i giornali si appropriano immediatamente, rilanciandolo in decine di articoli. Ho sempre pensato che lo sport sia anche show, come succede in America. E io per lo show ho sempre avuto una certa predisposizione.

Nonno Guido se ne va

«FILO sempre in testa!» Era la frase che fin da piccolo il mio nonno materno, Guido, mi ripeteva e che a me resta stampata in mente, indelebile. Era il nonno sportivo, l'unico sportivo della famiglia, oltre a me. «Sempre in testa» voleva dire dai tutto te stesso, provaci, non mollare mai, sempre a testa alta. E io ho sempre seguito questa regola.

Nell'ottobre del 2006, mi trovo in trasferta con la nazionale di nuoto per una collegiale a Mahé, nelle Seychelles. Il luogo incantevole è un premio alla squadra deciso dal CT della nazionale per gli eccellenti risultati della stagione. Non è una vacanza: ci alleniamo due volte al giorno e il mare lo vediamo solo la domenica.

Sapevo che nonno Guido non stava bene in quel periodo. Un pomeriggio mi arriva un messaggio di condoglianze da un'amica. Io cado dalle nuvole, non capisco, perché condoglianze? Chiamo subito a casa. «Sì, Filippo, il nonno è morto.»

I miei genitori mi hanno sempre tenuto un po' dentro una campana di vetro, perché la mente di un atleta deve essere libera e protetta da tutto: se la testa non funziona il corpo non risponde. In quel caso non mi avevano avvisato del lutto, perché sapevano che avrei subito voluto tornare in Italia, ma questo non era possibile, perché non c'erano voli fino alla settimana successiva. Allora scrissi una lettera che mia madre lesse durante il funerale.

Comunque, quando scendo nella hall dell'hotel subito dopo aver appreso la notizia, in lacrime racconto all'allenatore della morte del nonno. E lui, con un tono che al momento mi sembra fin troppo duro e sbrigativo, mi risponde: «Mi dispiace, Pippo, ti faccio le mie condoglianze. Ora però torna in camera, prendi lo zaino e andiamo ad allenarci».

Io mi sentivo distrutto sia per il lutto sia per quella durezza di Claudio. In piscina nuoto avanti e indietro senza nessuna energia. Lui non mi dice

niente, mi permette di andare piano, ma vuole farmi restare lì, dentro l'acqua, senza saltare l'allenamento. Perché stare in camera a piangere e a pensare? La vita va avanti, bisogna reagire e io dovevo nuotare.

Un'altra lezione che ho imparato. Oggi, se fossi l'allenatore, mi comporterei nello stesso modo, perché è giusto così.

Il costume strappato

È LA fine del 2006, mese di dicembre, campionati europei in vasca corta a Helsinki, in Finlandia. Condizione fisica pessima. Quando scendo in acqua non mi sento bene, anzi, diciamolo, sto malissimo. Le qualifiche e le semifinali dei 100 metri stile libero sono un disastro. Riesco non so come a entrare in finale con avversari molto veloci, in particolare il francese Alain Bernard e lo svedese Stefan Nystrand.

La sera precedente mi sottopongo a una sessione di fisioterapia, ma con pochissima speranza per la gara del giorno successivo. Valentina Magic Fisio mi dice: «Pippo, sembri morto, ma fidati di me. Non ti faccio una terapia rilassante. Qui c'è bisogno di resuscitarti, devo farti un trattamento massacrante». E comincia una terapia durissima con massaggi tutti di gomito. Di norma non si fanno terapie così intense vicino alle gare, perché il fisico ha bisogno di due o tre giorni per riprendersi. Ma in quel momento non avevo nulla da perdere e soprattutto mi fidavo del mio staff.

Il mattino sto ancora male, sono «smollato», non sento il corpo. Ho difficoltà a fare scatti, mi sento, come si dice in gergo, moscio. Ma Valentina mi tranquillizza: «È normale, Filo, fidati. Ieri ti ho massacrato. Vedrai che oggi pomeriggio sarai pronto».

Mi metto a parlare con Luca Marin, e per scherzo faccio una scommessa con lui: «Se vinco, mi strappo il costume». Era impossibile che io vincessi quella gara.

Il pomeriggio entro in acqua per il riscaldamento e, *bum!*, la terapia massacrante ottiene l'effetto sperato. Magic Fisio aveva fatto la magia. I muscoli sono sciolti, leggeri, il dolore alla spalla sparito.

Chiamano i nuotatori in vasca per la finale. Siamo in Finlandia, dunque un Paese vicino a quello dello svedese Nystrand, perciò quando entra lui si alza un boato dal pubblico. Quando invece vengo chiamato io, che sono

campione del mondo, silenzio dagli spalti, nessun saluto dal pubblico. E lì mi sono girate le palle. Ma veramente. Mi è montata una specie di rabbia e dentro di me ho pensato: gli faccio vedere io, di cosa sono capace. Così faccio la gara, nuotando la seconda vasca quasi in *negative split*, cioè la seconda parte più veloce della prima – da 23" con il tuffo, a 23"8 –, e vinco. Il mio primo pensiero è: devo mantenere la promessa fatta. D'istinto esco, prendo le bretelle del costume e tiro con tutta la forza che ho. Non ho mai pensato: e se non riesco a strappare il costume? Che figura ci faccio? Invece tiro, e il costume va in pezzi. Un episodio diventato leggendario, non si era mai vista una cosa simile. La mia era vera gioia.

Lo strappo del costume fece talmente scena che qualche tempo dopo Simona Ventura mi chiese di portare in tv il costume strappato. Ma io l'avevo già regalato. Che fare? Andai in trasmissione, nel camerino mi strappai un costume e lo portai nello studio. E la Ventura lo indossò. Ma non era quello originale. Non gliel'ho mai rivelato. Te lo dico adesso: Simo, scusami!

Il secondo oro mondiale

IL 2007 è l'anno dei campionati mondiali di Melbourne. Tutta la nazionale di nuoto si sposta venti giorni prima in Australia, a Geelong, per assimilare il cambio di fuso. A Geelong non c'è molto da fare e da vedere. Anzi, è un posto piuttosto deserto. Però andiamo alla famosa spiaggia in cui sono state girate alcune scene del film *Point Break*, con Keanu Reeves. Bello, ma la mia testa era tutta sul mondiale. Il periodo era particolare. Di solito i mondiali si disputano a luglio, ma per il calendario australiano, viste le loro stagioni rovesciate, era anticipato tutto in marzo e aprile.

Arrivati a Melbourne, l'hotel è proprio di fronte al casinò *Crown Towers*, dove ogni ora partono fiammate coreografiche per attirare i clienti. Non nascondo che c'era un via vai di allenatori di tutto il mondo. Si va in piscina a piedi, perché non è lontana. Ma anche un chilometro, per noi atleti, prima delle gare, è una scocciatura. Appena entrati nello stadio, scopro che è quello in cui Roger Federer aveva vinto l'Australian Open di tennis. Evidentemente era stato riconvertito a piscina.

In quel momento, mi sento chiamato a una difficile riconferma: le aspettative su di me sono altissime e gli avversari sono tanti e agguerriti. Già durante il primo giorno di gare, comunque, lancio un segnale chiarissimo: nuoto l'ultima frazione della 4×100 stile libero, sia in batteria sia in finale, con tempi eccezionali (47"3 e 47"1), portando l'Italia a uno storico argento a suon di record europeo tolto alla Russia di Aleksandr Popov. E pensare che il nostro capitano Vismara non viene schierato per le sue condizioni fisiche non ottimali, e Rosolino, nonostante non fosse un centometrista, in finale viene messo nella prima frazione della staffetta.

Durante la cerimonia di premiazione, Michael Phelps chiede chi fosse quello che aveva nuotato la frazione «wow!» in 47"1. Mi alzo e rispondo: «Io». È stato lì che ci siamo parlati per la prima volta.

Disertati i 200, come da programma, mi concentro sui 100 stile libero, anche se continuo ad accusare il solito problema alla spalla. Non solo, mi sento anche la febbre. Da sempre, accuso i cambi di stagione e qui siamo a fine marzo. Tuttavia, mi qualifico agevolmente (48"60), dietro di me Alain Bernard, che esce dalla finale. Sono l'uomo da battere. Quasi tutti gli atleti della finale sono cambiati rispetto al 2005, ma io sono sempre lì a dover confermare il mio titolo.

La gara è tesissima. Riesco a produrre un passaggio molto veloce (23"24), ma non ho lo slancio sufficiente per fare il vuoto negli ultimi cinquanta metri. Così, il finale è incertissimo, con tutti gli otto concorrenti racchiusi in un soffio di decimi di secondo. Io la spunto di carattere e quando tocco per stoppare il cronometro, sono convinto di avercela fatta. Poi, giro lo sguardo e vedo il canadese Brent Hayden che esulta. Penso: che strano, ha vinto anche lui? Ebbene sì, avevamo toccato insieme, e non si poteva ricorrere al confronto dei millesimi visto che non sono più conteggiati.

Così, mi trovo a condividere il primo gradino del podio con Brent, due bandiere, due inni nazionali. Eppure, ricordo quella premiazione quasi con più emozione di quella di Montréal, dove ero molto confuso e ancora incapace di realizzare quel che avevo fatto. O forse è stato per il calore del pubblico australiano, che mi ha applaudito molto, dimostrando una particolare simpatia non solo per me, ma proprio per gli italiani, senza contare che vengo premiato da Aleksandr Popov, un campione che ho sempre ammirato. Lui mi aveva pronosticato la vittoria e avrei voluto dirgli che avevo vinto anche per lui. Soprattutto, avevo dimostrato che la mia precedente medaglia, quella di Montréal, non era stata un fuoco di paglia, un evento casuale, una botta di culo, insomma.

Con questa medaglia divento infatti il terzo nuotatore della storia (fino a quel momento) a confermarsi due volte campione del mondo sui 100 stile libero. In precedenza ci erano riusciti solo due giganti del calibro di Matt Biondi e Popov. Una vera consacrazione nell'Olimpo del nuoto mondiale.

Naturalmente, i giornali vanno a nozze con la storia dei due Hayden che ostacolano i due assi pesaresi: per me è Brent, il nuotatore con cui devo dividere la medaglia d'oro; per il mio concittadino Valentino Rossi è Nicky Hayden, che proprio in quelle settimane aveva strappato il quarto titolo mondiale a Valentino, scivolato in pista nel tentativo di superarlo. Nicky è

poi morto tragicamente nel 2017, travolto da un'auto mentre era in bicicletta proprio dalle nostre parti, a Misano Adriatico. Un grande dolore, aveva appena trentacinque anni. Lo ricordiamo tutti come un grande e sfortunato campione.

L'anno dei supercostumi

DOVESSI dire qual è stato l'anno peggiore della mia carriera, sceglierei il 2008. Non tanto per i risultati – vinsi la medaglia d'oro nei 200 stile libero agli europei di Debrecen (a fine 2007) e ottenni due quarti posti alle Olimpiadi di Pechino –, ma perché è stato l'anno dei costumi gommati.

Alcune aziende di abbigliamento sportivo si misero a fare dei costumi da competizione che praticamente erano delle mute. La prima è Speedo, mentre io ero sponsorizzato da Arena. Comparvero questi costumi a placche, li indossavano solo gli statunitensi e, cavolo, quei costumi riuscivano a migliorare le prestazioni di quasi un secondo sui 100 metri.

Per questo svantaggio, perdo per la prima volta a un mondiale in vasca corta, a Manchester. Ero l'unico atleta della finale dei 100 con il costume Arena normale, in tessuto, mentre tutti i miei avversari avevano quello a placche. Persi per tre centesimi sull'americano Nathan Adrian.

Ecco perché, nell'estate dello stesso anno, mi incaponisco a voler dimostrare al mondo che se avevo perso era solo per colpa del costume. Nel frattempo, discuto con lo sponsor, chiedendo che mi venga migliorato il costume. Un dirigente di Arena arriva a dirmi: «Filippo, se non vinci più, non dare la colpa al costume, la colpa è tua». Benissimo. Lo vedremo.

Al campionato dei Sette Colli, a Roma, nella finale dei 100 metri, senza dire nulla a nessuno, decido di indossare il costume Speedo, il principale concorrente di Arena. Sono stufo di perdere per un costume con prestazioni inferiori a quelle degli avversari.

Si schierano in vasca con me Bernad e Sullivan, siamo nelle corsie 3, 4 e 5. Tutti con lo stesso costume. Ora siamo alla pari. La gara è appassionante. Loro passano veloci, ma adesso sono più veloce anch'io e sto loro alle costole. Alla virata sono quarto, ma la mia storica progressione di gambe negli ultimi cinquanta metri fa la differenza e recupero fino a toccare per

primo davanti a tutti, facendo segnare il record del meeting, con il tempo di 48"3.

Il pubblico esplode. Quando esco dall'acqua, mi abbasso il costume nascondendo la marca Speedo per rispetto del mio sponsor, al quale peraltro ho appena dimostrato che il tipo di costume che si indossa non è affatto indifferente, ma anzi migliora la prestazione atletica. Insomma, anche Valentino Rossi è un grande campione, ma se lui va in bicicletta e io sulla moto chi è che vince?

Nemmeno dieci ore dopo quella gara, Arena rompe il mio contratto di sponsorizzazione. Così, a due mesi dalle Olimpiadi, mi ritrovo senza costume. E allora parte la rincorsa delle varie aziende a chi mi offre il prodotto più innovativo. Si impone l'italiana Jaked, con un costume che è una vera e propria muta. Galleggiavi come una barca e scivolavi come un missile. Alcuni dissero: «Figo!» Ma eravamo gli unici ad averli nel mondo: non è come barare? Avevamo criticato tanto gli americani per i loro costumi a placche e noi facevamo di peggio.

Io non avevo avuto modo di testare quel costume abbastanza da fidarmi a usarlo alle Olimpiadi di Pechino. Eri veloce, non c'era dubbio, ma a volte ti entrava l'acqua. Alcuni mettevano un altro costume sotto a quello da gara per farlo aderire meglio.

Da quell'Olimpiade e per l'anno successivo, fino a Roma 2009, ci sono stati centinaia di record del mondo. Non vinceva più il talento, ma chi riceveva più vantaggi dal costume. Vinceva l'indumento, non solo chi lo indossava. Phelps ha perso gare che per lui era impossibile perdere. Nuotatori che facevano i 100 stile in 48", ora scendevano al tempo di 46"9 in vasca lunga. Insomma, il nuoto nuotato sembrava finito.

Io riesco a mantenermi sempre sul filo dei 48", ma i miei avversari del peso di cento chili, grazie a quei costumi, galleggiano come me, che peso solo settantanove chili, e tutti riescono a scendere a 47".

Alla fine, però, qualcuno si accorge che in questo modo il nuoto sta diventando ridicolo e si fa un passo indietro. Oppure sono stati gli interessi industriali, o il fatto che gli americani fanno il bello e il cattivo tempo nel nuoto come in molti altri sport, e hanno deciso di piantarla con questa trovata. Insomma, nel 2012 i costumi gommati vengono eliminati dalle gare e io rivinco il titolo europeo proprio davanti ad Alain Bernard, che senza il suo supercostume torna a nuotare in 48"7, contro il precedente 47".

In quel campionato europeo, avevo già compiuto trent'anni. Ho deciso di gareggiare la finale non con la cuffia ufficiale, ma con la mia, che è gialla, il mio colore portafortuna. La scelta mi è costata anche una piccola multa, ma sono riuscito a vincere il mio terzo titolo europeo nei 100 stile libero davanti ad avversari ben più forti di me in quel momento, come il francese Amaury Leveaux. Nessuno ci crede, forse nemmeno io. Esco dalla vasca, urlo tutta la mia gioia e corro ad abbracciare in lacrime Rossetto.

Un altro oro, un'altra battaglia vinta, i 100 stile libero sempre nostri.

Avversari in vasca, amici nella vita

IN uno sport dilettantistico come il nuoto, il livello di fair play tra gli atleti è altissimo. Se in vasca la lotta è senza quartiere per una bracciata più lunga, fuori si è tutti amici, finita la gara si va a bere insieme, a chiacchierare. Tutti hanno alle spalle chilometri e chilometri di allenamento in piscina, mesi tutti uguali, fatti di mattinate e pomeriggi a nuotare, con gli allenatori che ti prendono i tempi, ti correggono la virata, ti tirano su il morale. Molti atleti sono seguiti dalle famiglie nelle trasferte, famiglie che a loro volta fanno amicizia, di piscina in piscina.

Un vero campione, comunque, non sottovaluta mai gli avversari, li osserva e cerca di coglierne i punti di forza e di debolezza, dentro e fuori dall'acqua. Anche io l'ho sempre fatto e ricordo molto bene le caratteristiche di ciascuno.

Roland Schoeman e Ryk Neethling sono i due sudafricani con cui ho avuto più a che fare negli anni della mia supremazia. Hanno avuto entrambi la fortuna di nuotare e allenarsi negli Stati Uniti. Erano molto forti nei 50, e io li incontravo nelle finali dei 100 stile libero. Ai mondiali di Montréal del 2005, loro hanno fatto il primo e secondo tempo in batteria, però sono stato io a vincere l'oro e a registrare il record dei campionati del mondo. Credo che questo abbia fatto nascere in loro un certo «rosicamento» nei miei confronti.

Nel 2007, in un'intervista, Schoeman ha detto: «Magnini è un grande nuotatore, ma deve imparare a essere più umile, non ti strappi il costume e non ti metti la corona. Se hai un incredibile talento devi essere modesto». Comunque, dopo l'episodio della corona, io poi ho vinto un altro mondiale e i campionati europei.

Sono rimasto molto stupito dalla notizia della squalifica di Roland. Squalifica per doping. Ha smesso di nuotare anni fa per poi ritornare al professionismo nel 2017 tentando una qualificazione olimpica per Tokyo 2020. Nel 2017 viene trovato positivo a una sostanza proibita e nel febbraio 2019 viene squalificato per un anno, con validità retroattiva, cioè la squalifica ha riguardato il periodo 2017-2018. Praticamente Schoeman ha già scontato la pena continuando ad allenarsi senza nessuna restrizione, non è uscito niente pubblicamente, e a oggi può tentare la qualifica olimpica. Io mi chiedo com'è possibile che un atleta trovato positivo venga squalificato un anno e per un atleta al quale attribuiscono un presunto tentato doping chiedono una squalifica di otto anni. L'ennesima domanda alla quale non c'è risposta, o forse sì.

Un altro sudafricano che ricordo con molto affetto è Chad le Clos, un caro amico che è venuto più volte a Pesaro, la mia città, e ancora oggi mi saluta con un: «Ciao, Pippo *the king*».

Pieter van den Hoogenband, detto l'«Olandese volante», è l'unico nuotatore ad aver vinto due ori olimpici nei 100 stile libero. Però non ha mai vinto i campionati del mondo, quelli che ho vinto io. È un amico, un nuotatore fortissimo, che può gareggiare dai 50 ai 400 metri. Lo considero il più forte centometrista di sempre. È stato l'unico in grado di scendere sotto i 48" già a Sydney alle Olimpiadi del 2000. E aveva contro Ian Thorpe, che stava sbocciando proprio in quel momento.

Nella mia lunga carriera, ho avuto modo di notare come americani e australiani spesso patiscano inspiegabili momenti di depressione, anche dopo una vittoria. Ricordo per esempio Grant Hackett: vinse tre Olimpiadi nei 1500 e ad Atene, con un polmone parzialmente collassato, batté avversari come Larsen Jensen e David Davies, entrambi di sei anni più giovani di lui. Eppure, venne visto girare ubriaco per gli alberghi, gonfio di alcol. Ci sono fragilità psicologiche di cui conosci poco, ma che rispetti.

Poi c'è Michael Phelps, per me un vero amico. Ci scriviamo ogni tanto. Lui vive a Baltimora, con moglie e figli. Cosa dire di lui? Phelps è il nuoto. C'è sempre un atleta che rappresenta in assoluto uno sport: Michael Jordan

il basket, Roger Federer il tennis, Tiger Woods il golf e Michael Phelps il nuoto. Ha fatto cose impensabili. Aveva cominciato a nuotare da bambino per affrontare un deficit di attenzione, ed è diventato il dio del nuoto... però – come mi ricorda sempre Rossetto – non ha mai vinto i 100 stile libero.

Phelps è anche la dimostrazione di come lo sport ti insegni a vivere. In pochi anni, quando sei giovanissimo, si concentrano esperienze ed emozioni che altri magari non sperimentano in tutta la vita. Penso a Phelps alle Olimpiadi di Pechino del 2008: tutto il mondo gli chiedeva di vincere otto ori olimpici e battere il record di Mark Spitz. Come può aver vissuto i due anni di preparazione, con quelle aspettative addosso? Poi è andato tutto bene. Ma dev'essere stato terribile da sostenere.

Allo svedese Stefan Nystrand rimane associato il ricordo della sua nuotata a braccia completamente tese e del costume strappato, quella vittoria conquistata con rabbia, dopo la gelida accoglienza del pubblico all'ingresso dei finalisti nella piscina finlandese.

L'avversario più legato alla mia storia è invece il canadese Brent Hayden, con il quale ho condiviso la medaglia d'oro per la finale dei 100 stile libero a Melbourne, mentre a Montréal, proprio nel Paese di Hayden, avevo vinto un oro tutto mio. Io e Brent siamo rimasti molto legati, infatti è anche venuto in Italia alla presentazione del mio libro fotografico *Beyond my water*.

Dopo Montréal, Melbourne e Pechino, lui è andato sempre crescendo, fino a vincere il bronzo alle Olimpiadi di Londra 2012. Poi si è ritirato. Anche se di recente ha annunciato il suo ritorno alle gare. E vi svelo un segreto: io lo sapevo già da qualche mese perché ne avevamo parlato al telefono. Tiferò per lui.

Paul Biedermann detto «Il polpo» ebbe un grosso exploit l'anno dei costumi gommati. Era molto forte, di quattro anni più giovane di me, l'ho battuto molte volte nei 200 stile libero in vasca corta. Ma poi sono arrivati i costumi gommati, e lui ha fatto due tempi pazzeschi: ha vinto a Roma nei

200 e nei 400 stile, superando i record del mondo che erano di Phelps e di Thorpe. Tolti quei costumi, non ha fatto mai più quei tempi, pur vincendo comunque molto. E poi di colpo ha smesso. Tolle alcune eccezioni, gli stranieri smettono prima di noi, gareggiano solo per pochi anni.

Più spigoloso è stato il rapporto con il francese Alain Bernard, a causa di un po' di veleno circolato tra me e lui. In una foto delle gare in Finlandia, quelle del costume strappato, siamo in tre: io insieme a Frédéric Bousquet e a Bernard, tutti in costume da bagno, i due francesi con le cuffie rosa. Se poi si guarda una foto di Bernard dell'aprile del 2008, poco più di un anno dopo, una cosa salta all'occhio: ha in corpo almeno dieci chili di muscoli in più. Come ha fatto? Pare che ci vogliano anni per mettere su dieci chili di muscoli, soprattutto facendo nuoto, uno sport aerobico, che i muscoli li consuma. Comunque, Bernard fa il record del mondo e vince alle Olimpiadi 2008. *Chapeau!*

Passa qualche anno. Siamo nel 2012, io ho già compiuto trent'anni. Vinco gli europei e Bernard arriva secondo. Non solo: la nazionale italiana supera quella francese per numero di medaglie. Con Alain non siamo mai stati molto amici. Quel suo incremento muscolare mi aveva lasciato perplesso e durante un'intervista mi uscì un commento pepato, che avrei potuto evitare: «Deve aver trovato le pillole giuste». Lui non me l'ha perdonato.

Oltre ai singoli campioni, nel nuoto ci sono diverse scuole nazionali: la russa, l'ungherese, la statunitense, l'italiana. La nostra è una delle migliori. Noi ci alleniamo in media su una distanza di sette chilometri a sessione, gli americani su quattro-cinque. L'ungherese è ottima, forma bravissimi pallanuotisti, ed è importante anche la scuola giapponese, che lavora su una tipologia fisica in teoria non adatta al nuoto: infatti i giapponesi sono piccoli e poco muscolosi, eppure tecnicamente perfetti.

Celebrità fuori dalla piscina

NEL mio album dei ricordi, naturalmente, non ci sono solo nuotatori, ma anche un gran numero di personaggi celebri che ho avuto modo di conoscere.

Voglio ricordare qui alcuni incontri a cui sono più affezionato.

Al primo posto metto Carlo Pedersoli, più noto come Bud Spencer. Come ho già avuto modo di dire, per me e per la mia famiglia è sempre stato un idolo, una passione trasmessa da mio nonno Dorino a mio babbo Gabriele, da lui a me, e da me a mio nipote Paride.

Conosco a memoria tutti i film di Bud Spencer e Terence Hill, sono letteralmente innamorato di questa coppia del cinema. Quando ho scoperto che Bud Spencer da giovane era stato un nuotatore molto bravo, che aveva anche partecipato alle Olimpiadi, l'ho amato ancora di più.

E mai avrei pensato un giorno di ritrovarmelo a un evento in cui ero ospite anch'io, e proprio a Pesaro, nella mia città. Ricordo che ci sono andato insieme a mio padre e che siamo arrivati in anticipo di un'ora solo per la speranza di incontrarlo prima e passare più tempo con lui. Ed eccolo lì davanti a me, enorme, mai vista una schiena così grossa, alto quasi quanto me, e con quella sua vociona mi ha detto: «Magnini! Anch'io ero un nuotatore».

Giuro, mi tremavano le gambe: ma come? Il mio idolo mi conosce? Okay, io ho vinto i mondiali, ma lui è lui. Abbiamo parlato tantissimo di nuoto. Lui mi ha raccontato che si allenava nel porto, nuotava un chilometro al giorno. Poi, mi ha detto che era andato alle Olimpiadi, perché, oltre a nuotare veloce, parlava inglese meglio di tutti. Sarei stato ore ad ascoltarlo.

Alla fine, gli ho chiesto un autografo, lui ha tirato fuori una sua vecchia foto in cui saliva dalla scaletta della piscina e mi ha scritto una dedica che

sul momento mi era sembrata assurda. SI VINCERANNO I 100 STILE AI MONDIALI CON 46"9.

Ovviamente, era un tempo impossibile: all'epoca, noi nuotavamo in 48 secondi. Perciò gli ho chiesto: «Intendi in vasca corta, Carlo?» E lui: «No, no, in vasca lunga!»

Va be', pensai, forse non conosce bene i tempi di oggi. Invece proprio quell'anno escono i famosi supercostumi gommati e a Roma, nel 2009, i mondiali sono stati vinti con il tempo di 46"9.

Bud l'aveva detto. Per me, come per molti altri, lui è sempre qui con noi ancora oggi e vorrei rivederlo solo una volta per abbracciarlo e dirgli: «Bravo, avevi ragione!»

* * *

Un altro incontro è associato al convegno di Villa d'Este, a Cernobbio, nel 2005, uno dei molti a cui mi sono trovato a partecipare. Mentre politici, economisti e imprenditori tenevano le loro relazioni, io, da fresco campione del mondo, vengo invitato sul palco da Silvio Berlusconi, al termine del suo intervento. Lo raggiungo, gli stringo la mano e lui con un gran sorriso mi fa i complimenti, fiero che un italiano abbia battuto tutti.

Parte un video che ripropone la gara dei 100 stile libero di Montréal. Il commentatore era Sandro Fioravanti, che elenca i nomi dei finalisti e prima del fischio di partenza dice: «In questa finale tutti gli atleti sono alti più di 1,90 e alcuni superano i 2 metri di statura; Filippo è il più piccolo, nonostante sia alto 1,88...» E qui Berlusconi si gira verso di me e tutto orgoglioso mi fa: «Eh eh, noi piccolini... un altro oro vinto dal più basso». Ancora oggi se ci ripenso mi viene da sorridere e posso dire che mi è rimasto un gran bel ricordo di quel momento.

Per molto tempo ho avuto il rimpianto di non aver conosciuto personalmente papa Woityła. Però nel 2017 ho potuto conoscere papa Francesco, che mi era piaciuto già subito dopo l'elezione nel conclave, quando nel suo primo discorso ha detto: «Aiutatemi, pregate per me».

Durante i giorni del meeting dei Sette Colli a Roma, la Federazione ha organizzato un incontro di tutti gli atleti delle nazioni partecipanti con il papa e così sono riuscito a esaudire il mio desiderio di vederlo. Certo, mi sarebbe piaciuto essere lì da solo con lui e fargli tutte quelle domande che un uomo si fa sulla vita, sulla morte, sulla religione, su Dio... ma questo naturalmente non è stato possibile.

Ricordo che eravamo tutti lì raccolti e dopo una piccola attesa è entrato il pontefice, che ha rivolto agli atleti un breve discorso. Poi, ognuno ha potuto avvicinarsi a papa Francesco, stringergli la mano e fare una foto con lui. Quando è toccato a me, avrei voluto dirgli tante cose, ma mi sono reso conto che in quel momento non servivano parole. Perciò gli ho chiesto soltanto se potevo abbracciarlo. Lui mi ha detto di sì e abbiamo fatto la foto abbracciati.

Capitolo musicale. Chi come me è nato negli anni Ottanta e ha vissuto la sua giovinezza negli anni Novanta in questo momento mi invidierà tantissimo. Mi trovo ospite nella trasmissione *Che tempo che fa*, di Fabio Fazio, e nella tavolata di personaggi invitati c'è lui: Max Pezzali degli 883, quello di *Hanno ucciso l'uomo ragno*, per me un idolo indiscusso. Prima ancora dell'inizio del programma io e Max andiamo a salutare il pubblico mentre si attende la diretta. Fazio ci passa due microfoni. Max, da grande artista, inizia a intrattenere il pubblico e io, emozionato, ma incapace come al solito di trattenermi, mi metto a cantare insieme a lui. Che figata: ho duettato con Max Pezzali, e pensare che non so nemmeno cantare.

* * *

E non è stata neppure l'unica volta in cui ho cantato. Una sera sono ospite a Radio2, seduto in mezzo al pubblico, nello spettacolo di Fiorello. Lui, appena mi vede, mi chiama in postazione radio e comincia a improvvisare delle gag con me. Prima mi struscia il microfono sugli addominali per far sentire il rumore al pubblico a casa, poi mi coinvolge in un numero che non mi aspettavo, io che ero andato lì solo per assistere allo show. Il cantante ospite era Lucio Dalla. Lui e Fiorello cantano a turno sulle note di *Caruso*: prima Lucio, poi Fiorello, poi di nuovo Lucio e a quel punto, sulle note di

«te vojo bene assai...» mi passa il microfono e io faccio la mia stonata in diretta radio!

Mi sono vergognato tantissimo, però avere il video in cui canto con il grande Lucio Dalla... cosa dire? Grazie Fiore!

Dal mio album dei ricordi, tiro fuori anche tre grandissimi campioni sportivi che ho avuto il piacere di conoscere. Il primo lo incontro a Roma, a un evento Golden Gala. L'ospite d'onore è l'immenso Usain Bolt. Mi avvicino per stringergli la mano, emozionato e felice di conoscerlo. Gli porgo in regalo la mia cuffia da nuoto con su scritto Magnini. Lui la prende e subito dopo me la restituisce insieme a un pennarello e mi chiede di fargli una dedica personale con il mio autografo. Io un autografo a lui: un grande!

* * *

Un altro gigante dello sport che conosco bene, perché siamo entrambi pesaresi, è Valentino Rossi. Di lui ho in mente un episodio particolare, nei giorni che precedevano il Natale di qualche anno fa. Ero a Pesaro e dovevo comprare gli ultimi regali, in ritardo come sempre. Entro in un negozio di elettronica, mi avvicino al bancone, ma non c'è nessuno. Aspetto un po' e poi chiamo. Allora da dietro il bancone si alza il commesso e vedo che era accovacciato insieme a Valentino. Anche lui doveva comprare dei regali e, per non dare nell'occhio ed evitare assalti dei fan, si erano nascosti lì sotto. A quel punto, mi unisco a loro e tutti e tre rannicchiati dietro il bancone scegliamo i nostri regali.

A Valentino sono molto affezionato. Quando è scoppiata la vicenda del doping, lui mi ha scritto un messaggio molto chiaro e forte. Diceva: «Che storiaccia. Sono veramente dei figli di... che giocano con la vita degli atleti senza nessuno scrupolo. Fanno schifo. Ti abbraccio. Valentino».

Mi ha fatto molto piacere.

Il terzo che voglio citare è Mark Spitz, che ho incontrato a Roma nel 2005 durante un evento di Laureus, l'associazione mondiale di beneficenza per gli sportivi. Spitz è una leggenda del nuoto, uno che ha vinto sette

medaglie d'oro nella sola Olimpiade di Monaco del 1972, parlare con lui è stata un'emozione grandissima. Aveva seguito la finale dei 100 di Montréal e mi ha detto che avevo conquistato sua moglie Susie. Lui era contento soprattutto che avessi battuto Phelps. Lo considerava un buon nuotatore, ma non uno sprinter, uno che non avrebbe mai vinto i 100 stile libero. A un certo punto mi ha guardato bene negli occhi e mi ha detto: «Hai una faccia da film. Diventerai un grande personaggio, e non solo nel nuoto». Chissà. Produttori cinematografici, siete avvisati...

Infine, una polvere di stelle, incontri fugaci ma comunque emozionanti con molte altre celebrità: il cestista americano Dennis Rodman, incontrato a Fort Lauderdale; Mick Jagger a una partita dell'Inter; Cameron Diaz alla discoteca *Wall Lounge* di Miami; Tom Cruise e Leonardo DiCaprio a cena da *Nobu* a Milano, Matt Damon in un ristorante di Miami... sicuramente dimentico qualcuno, ma nessuno me ne vorrà.

Il ritiro dalle gare

GIÀ nel 2016, dopo le Olimpiadi in Brasile, avevo cominciato a prendere in considerazione l'idea di ritirarmi dall'attività agonistica. Nuotavo ormai da ventisette anni. Avevo vinto medaglie in qualunque manifestazione sportiva. Il mio fisico è duramente provato: dopo gli allenamenti mi accade di sentirmi sfinito, mi sembra continuamente di avere la febbre. Mi ritrovo in un mondo, quello del nuoto, che forse non mi appartiene più. Sono sopravvissuto a quattro cambi generazionali, i miei compagni di nazionale più giovani potrebbero essere miei figli: abbiamo diciannove anni di differenza! La voglia di scoprire il mondo fuori dalle piscine è sempre più forte.

Sono comunque presente ai campionati italiani del dicembre del 2017. La sera prima della finale dei 200 stile libero il pensiero del ritiro mi si ficca in testa e non se ne va più.

Non ne parlo con nessuno, né con il babbo, né con la mamma, né con gli amici. La decisione è molto importante e non voglio essere influenzato. Voglio custodire questo segreto nel mio cuore.

Mi ritrovo così a ripensare a tutta la mia carriera, alle competizioni importanti della mia vita, a tutte le persone che ho conosciuto e anche ai Paesi che ho potuto visitare, grazie alle trasferte per gli allenamenti e per le competizioni.

A cominciare da Portland, Oregon, dove sono arrivato appena sedicenne con tre compagni di nuoto, tutti ospiti di famiglie americane. Parlavamo pochissimo l'inglese, ma che bello scoprire che fare l'atleta ti può portare lontano, farti vedere il mondo.

A Portland c'erano dei talent scout che ti osservavano mentre nuotavi. A un mio compagno, Michele Scarica, fu proposto di entrare in un'università americana con una borsa di studio. Tutte le sere, nella mia famiglia ospite ci

si riuniva e si faceva conversazione. Io ero insieme a Christian, in futuro mio storico compagno nelle gare dei 100 stile e nelle staffette, e ci chiedevano dell'Italia, di noi. Mi ero affezionato a quelle persone.

Poi il freddo di Montréal, ma anche il suo fascino internazionale: una città piena di grattacieli, circondati però da una natura maestosa, montagne, laghi, foreste. L'ho trovata bellissima, anche se ho notato che per certi versi erano un po' indietro rispetto a noi, seguivano mode che in Italia erano già sorpassate. Come pure a Melbourne, dove nel 2007 c'erano in giro ragazzi vestiti da punk, quando da noi il fenomeno era sparito da almeno dieci anni.

Rivedo le dimensioni sterminate di Pechino, dove molti abitanti vivono senza mai uscire dalla città. E parlando con la gente mi resi conto, con stupore misto a indignazione, che non era a conoscenza dei fatti di piazza Tienanmen, di cui infatti non si faceva menzione in nessun testo scolastico. La maestosa Muraglia cinese, che ho avuto la possibilità di vedere. Poi, una grande festa sulla terrazza del *Bar Rouge* di Shanghai, affacciata sul fiume Huangpu, che riflette le luci di grattacieli di ogni foggia.

E ancora, la luce abbagliante del Sudafrica, dove per la prima volta ho visto animali imponenti: rinoceronti grossi come automobili e giraffe alte come palazzi. Dal vivo fanno veramente impressione.

Poi, l'inverno finlandese, la lunga notte in cui non sorge mai il sole. E Phuket, in Thailandia, e Tel Aviv, dove incrociavamo ragazzi della nostra età, ma mentre noi andavamo a nuotare, loro erano in tuta mimetica e con il fucile in mano. In quell'occasione ho fatto anche un'escursione a Gerusalemme con visita al Muro del pianto, dove nel 1998 ho lasciato – come impone l'usanza – un bigliettino con un mio desiderio: diventare campione del mondo.

Infine, il posto più paradisiaco che ricordo: Fort Lauderdale, in Florida. Lì, nuotavo in una piscina stupenda, circondata dalle palme, proprio a ridosso del lungomare, in una città che è la mecca mondiale del nuoto, con la International Swimming Hall of Fame, che comprende museo, biblioteca e archivio su questo sport. Vai lì e ti senti un dio.

A Fort Lauderdale, giuro, ci vivrei. Anche perché sentire l'odore dell'oceano e vivere con la classica spensieratezza degli americani, che non ti giudicano (oltretutto in una nazione che ama così tanto lo sport), ti fa sentire molto a tuo agio.

Ma, pensavo quella notte, c'è ancora un sacco di mondo da vedere – il Giappone, il Messico, Singapore – e ci vuole tempo per viaggiare. Ora potrei trovarlo quel tempo per me e la mia famiglia. Rifletto ancora, devo capire da solo cosa sia meglio per me e cosa davvero desidero.

La notte è lunga, ma il mattino dopo, al risveglio, le idee sono molto più chiare. La decisione del ritiro ha gettato radici e si è consolidata dentro di me.

Siamo a Riccione, dicembre del 2017, campionati assoluti invernali di nuoto. Mi presento in vasca per i 200 stile libero. Diversamente dal mio solito atteggiamento – concentrarmi e visualizzare la gara in tutti i suoi dettagli, alla ricerca della prestazione perfetta –, questa volta mi sento il cervello in pappa. Non m'importa niente della gara, penso solo alle parole giuste per dare il mio addio al nuoto.

Tremante e confuso, mi tuffo, comincio a nuotare e mi ritrovo in ottava posizione, io che di solito, in Italia, al passaggio dei 100 sono sempre davanti a tutti. Il pensiero che sto per compiere un gesto definitivo occupa la mia mente: quando smetti, è per sempre.

Ai 100 metri, però, mi risveglio da quel torpore e accendo il motore, comincio a nuotare per davvero. Se la decisione di ritirarsi è presa, vale la pena chiudere in gloria. Riesco a risalire fino alla terza posizione e, inserendo il mio storico apporto di gambe, mi prendo la medaglia di bronzo. Niente male, se si pensa che ho nuotato solo per metà gara. La mia prima medaglia, vinta a Pesaro nel 1991, era proprio un bronzo. Il cerchio si chiude. C'è una perfezione anche nella resa al tempo.

Uscito dall'acqua, mi avvicino a Luca Dotto, detto «Bazu» (diminutivo del suo soprannome, «Bazooka») e gli chiedo di restare vicino a me, perché devo fare una comunicazione importante. Non so se avesse capito cosa stavo per dire e non gliel'ho mai chiesto, ma dal suo sguardo mi è sembrato che l'avesse intuito.

Mentre gli altri atleti abbandonano la vasca per dare spazio alla finale successiva, mi avvicino alla capo giudice e le chiedo se posso fare un annuncio al microfono. Lei, che capisce al volo, in principio mi risponde: «No, non ti lascio fare nessun annuncio».

«Voglio annunciare che mi ritiro dal nuoto.»

E lei: «Sì, ma così non smetti solo tu, smettono un sacco di persone».

È proprio così: quando sei un campione dai motivazione a molta gente, che poi si sentirà orfana senza più una guida o un modello da seguire.

Insomma, alla fine prendo il microfono, mi giro verso la tribuna, dove so di trovare mio padre, incrocio il suo sguardo, lui mi saluta, perché la gara è conclusa e sta per andare via, ma io gli faccio un gesto con la mano: aspetta, non è finita, è un momento importante. Non so bene cosa dirò, ma sento che il clamore della piscina si attenua. Salgo per un'ultima volta sul blocco di partenza, in piedi di fronte a tutti. Quando il pubblico sente la mia voce, cala il silenzio e tutti si mettono ad ascoltarmi.

«Chiedo scusa alla mia società, alla mia famiglia e al mio allenatore, perché questo è un fuori programma, ma certe scelte bisogna prenderle da soli. Negli ultimi ventisette anni ho dato tutto al nuoto. In questo momento della mia vita, in cui sono stranamente felice, voglio ritirarmi e quindi questo è il mio addio al mondo del nuoto. Spero di aver scritto un pezzo di storia, ma questo era il momento giusto per lasciare. La mia prima medaglia era stata un bronzo e oggi chiudo con un altro bronzo dopo ventisette anni: sono veramente tanti. Sono contento di tutto quello che ho fatto, delle esperienze belle e brutte. Tutti i percorsi, i sacrifici, i dolori e gli infortuni. Ringrazio i miei compagni di allenamento, perché se ho continuato a nuotare fino all'età di trentacinque anni è anche perché molti ragazzi di diciassette-diciotto mi dicevano: 'Capitano non smettere, capitano non smettere'. Smetto da capitano della nazionale, sono il più esperto in attività. Ho parecchi progetti, di cose da fare ne avrò, sentirete ancora parlare di me.»

A quel punto, corro ad abbracciare mio babbo che, tra le lacrime, mi sussurra all'orecchio: «Hai fatto bene», e piango insieme a lui. Poco più tardi anche mamma Silvia mi chiama al telefono, e giù altri pianti di commozione. Quando torno a casa, abbraccio mio nipote Paride e gli chiedo se sapesse cosa era successo quel giorno: «Sì, zio, hai smesso di nuotare, così adesso starai un po' di più con me». E io davvero non vedevo l'ora.

Il giorno più buio

QUESTA parte è per me la più difficile da scrivere. Ci sono tante cose da dire e mille modi per farlo. Di persona è tutto più semplice, me ne rendo conto. Il tono della voce, l'espressione del viso aiutano molto a farsi capire, ma qui posso solo mettere insieme parole scritte per provare a spiegare quello che è successo e quel che ho provato. Ciò che racconto qui non è la mia verità, non è la mia versione dei fatti: è semplicemente quello che mi è successo. Poi, sarete voi a giudicare.

Ricordate il mio risveglio quella mattina del 1° giugno 2017, quando scopro dai giornali di essere indagato per tentato doping? Ricordate il mio sconcerto, lo choc, le gambe che tremano, il respiro che si ferma? Ebbene, quella mattina era solo l'inizio di un incubo, di una battaglia legale durata quasi tre anni. Se avete la pazienza di seguirmi nelle prossime pagine, vi porto con me in quell'inferno.

Circa tre mesi dopo quel brusco risveglio, vengo convocato dalla NADO (Organizzazione nazionale antidoping) per rispondere a dubbi e domande in merito alla vicenda Porcellini. È necessario però aprire un'ampia parentesi per spiegare qualcosa sul caso Porcellini e su come io mi ci sia trovato coinvolto. Facciamo quindi un passo indietro.

Dopo essere stato per dieci anni sotto la guida dell'allenatore Claudio Rossetto, nel 2012, visti i deludenti risultati alle Olimpiadi di Londra, prendo in considerazione l'idea di seguire Federica Pellegrini e affidarmi anch'io all'allenatore francese Philippe Lucas, che ha la fama di essere molto duro e di imporre agli atleti allenamenti massacranti. Comunque, dopo avergli parlato, mi convinco e comincio ad allenarmi con lui.

Per seguire Federica, con la quale mi sono fidanzato nell'estate del 2011, mi trasferisco da Roma a Verona, dovendo così dire addio a tutto il mio storico staff: dall'allenatore al preparatore, al fisioterapista, al medico; tutte quelle figure, cioè, che si prendono cura di un atleta.

A Verona non conosco nessuno, fatta eccezione per il fisioterapista storico di Federica, Marco Morelli, al quale – diciamo la verità – non sono mai andato a genio: i nostri contatti si limitavano al solo rapporto professionale, e a volte neanche a quello.

Ecco un episodio che chiarisce quello che intendo. Siamo nel 2015, a un mese dai campionati italiani, validi per la selezione ai campionati del mondo. Marco viene a casa nostra per praticare la terapia a me e a Federica e mi comunica che non mi avrebbe più seguito, perché doveva concentrarsi esclusivamente su un problema alla schiena di Federica.

Cosa? Questo significa essere mollati a un mese dalle selezioni. Protesto con Matteo Giunta, mio cugino e allenatore di entrambi, e gli chiedo aiuto. Ma lui mi risponde che non può obbligare nessuno a farmi le terapie e che avrei dovuto trovare qualcun altro. Così, dopo una disperata ricerca, mi affido alle mani di Barbara Calcinoni, che continua a seguirmi anche l'anno successivo. E che qui ringrazio.

Ma torniamo al 2013, quando il trasferimento a Verona mi costringe a ricostruire tutto lo staff. È allora che proprio Matteo Giunta ci presenta Guido Porcellini. Lui lo conosce bene perché entrambi hanno collaborato con ADN Swim Project, un pool di specialisti al servizio di chi pratica nuoto agonistico.

Matteo mi dice subito che Guido è un «genio pazzo» nel modo di porsi, ma indubbiamente un grande professionista. Così, incontro Porcellini nel bar di un campo da rugby. Parliamo del più e del meno e mi fa subito una buona impressione: non è uno di quei medici che ti danno il foglietto con le tabelle di integrazione e alimentazione e tanti saluti; no, lui ti vuole conoscere, ti personalizza tutto, studia nuovi prodotti e nuovi metodi. Insomma, dimostra grande passione per il suo lavoro e questo mi piace. Così dal 2013 Porcellini diventa un punto di riferimento per noi nuotatori del gruppo di Verona.

Ora i contatti tra il medico e gli atleti sono molto frequenti e spesso avvengono per telefono. È una notazione importante, perché la ricostruzione del presunto «misfatto» di cui sono accusato si basa interamente sulla lettura

delle conversazioni telefoniche intercettate dalla Procura ordinaria di Pesaro, la stessa che già mi aveva giudicato del tutto estraneo alla vicenda processuale di Porcellini.

Primi problemi con Porcellini

CHI è esattamente Guido Porcellini? È un medico oncologo, esperto di malattie autoimmuni, dietologo, specialista in alte prestazioni sportive e in medicina funzionale. Ha un passato da rugbista ed è da sempre appassionato di sport. Esperto anche di medicina della nutrizione, tiene corsi sull'argomento e diventa consulente personale di molti atleti: oltre a me, segue anche Federica Pellegrini, Michele Santucci e altri nuotatori; e poi anche Daniel Hackett e i fratelli Luca e Michele Vitali nel basket; lo sciatore Giuliano Razzoli, detto «Razzo» e almeno altri trenta atleti. Si badi: nessuno di questi è mai risultato positivo ai test antidoping (e se faccio i nomi è perché sono già stati resi pubblici).

Dunque Porcellini diventa il nutrizionista del gruppo di nuotatori che si allenano a Verona. Ma quasi subito insorgono problemi, perché da lì a pochi mesi il medico si trova ad affrontare una causa molto conflittuale di separazione dalla moglie. Perciò spesso risulta introvabile: lo chiamiamo e lui non risponde, gli diamo appuntamento alle 10 del mattino e lui arriva alle 17, insomma, le sue vicende personali interferiscono con la sua condotta e lo rendono inaffidabile. Obiettivamente, per atleti che lavorano sul centesimo di secondo, non è il massimo.

Alcuni di noi sono più accondiscendenti, capiscono la situazione, altri invece lo mollano, ma tutti abbiamo continuato a lavorare con lui per almeno un paio d'anni. Nel mio caso, la collaborazione prosegue fino alla stagione 2016.

Lui non ha mai chiesto soldi, perché riceveva prestigio e notorietà dal fatto di essere nostro consulente. Poi, l'uomo ha il suo carattere: è un tipo istrionico, esagerato, divertente, spiega le cose in modo semplice e molto incisivo, si fa capire da tutti. Nell'ambiente medico era considerato un genio, diciamo un matto geniale.

Qualcuno mi ha chiesto: «Era davvero solo un simpatico romagnolo? Veramente non avevi nessun sospetto su una sua vita parallela?» Sinceramente, la mia risposta è no. I retroscena su di lui li ho letti sui giornali, il fatto che litigasse con la moglie per l'affidamento dei figli, che avesse anche problemi di droga: non lo sapevo e non potevo saperlo, considerato il tipo di frequentazione che avevamo. Nel 2016 ci siamo incontrati solo quattro volte. Certo, si vedeva che era uno che andava a mille, casinaro e festaiolo. Tutto qui.

Solo dopo le perquisizioni e gli articoli della stampa vengo a sapere del presunto spaccio di sostanze illecite, e non ho mai creduto che quell'accusa fosse fondata (tanto è vero che nel processo di primo grado, a luglio del 2019, Porcellini è stato condannato per altri reati, ma assolto in merito al commercio di sostanze dopanti). Per quello che ho potuto vedere io, Porcellini non ha mai dopato un atleta. Con me e con tutti noi sportivi è sempre stato assolutamente corretto.

Per esempio, nel 2015 è stato lui a suggerirmi di non assumere cortisone, in un momento in cui avevo forti dolori alla spalla e quello me li avrebbe fatti passare. Avevo i mondiali di nuoto dopo due mesi, perciò altri medici me lo consigliavano. Porcellini mi disse: «No, ti sballa tutti i valori, poi il recupero è più difficile». Così, invece di prendere il cortisone, mi sono impegnato per un anno intero in un programma durissimo di fisioterapia ed esercizi per la spalla proposti da Elisa De Santis, fisioterapista dello studio di ortopedia di un altro Porcellini, Giuseppe anziché Guido. Vista con il senno di poi, un'ironica omonimia.

Gli integratori che Guido forniva a noi atleti erano prodotti da due aziende, Lifecode e overHealth, per le quali Porcellini creava alcune formule.

Della Lifecode io sono stato anche testimonial. Un giorno, mi mandano un prodotto nuovo, denominato WM03, senza etichetta. Chiamo l'azienda e dico: «Io un prodotto così, senza certificazioni, non posso prenderlo». Me lo rimandano con l'etichetta, ma con gli ingredienti cancellati a penna, perché «si tratta di una formula segreta, che dobbiamo tenere riservata». Allora, dopo un brusco confronto telefonico con un dirigente dell'azienda, decido di interrompere il contratto da testimonial: un atleta non può assumere un prodotto a scatola chiusa, senza conoscerne il contenuto. È lui che deve assicurarsi in prima persona della liceità di tutto quello che prende.

Insomma, dopo quella rottura, Porcellini mi dice: «Te li faccio io i nuovi integratori, con un'altra ditta, la overHealth, un'azienda nata da poco, ma molto valida».

Siamo quello che mangiamo

Mi interesso di nutrizione, perché non c'è dubbio che per un atleta l'alimentazione sia fondamentale. Noi siamo quello che mangiamo. Ma devo dire che l'ho capito davvero soprattutto negli ultimi anni. Quando ero più giovane non ci badavo troppo. Mi allenavo, vincevo, stavo bene, e basta. Più avanti ti accorgi che se mangi troppo non rendi in allenamento, e allora cominci a stare più attento.

Il cibo è il nostro carburante, ancor di più se sei un atleta. Per me alla base c'è sempre la dieta mediterranea. Primo e secondo a pranzo e a cena, dolci, maionese. Io mangiavo di brutto, perché con un metabolismo basale (cioè a riposo) che brucia duemila chilocalorie, che salgono a quattromila negli allenamenti, puoi mangiare, bruci tutto.

Quando sei a un mese dalle gare, gli allenamenti sono più leggeri, cominci a togliere i dolci, diminuisce la pasta. A colazione puoi prendere tè verde, datteri, fette biscottate con il miele, subito prima delle gare ci davano i biscotti Plasmon. Comunque le scelte alimentari sono sempre personali, non c'è un nutrizionista nello staff della squadra della nazionale. Poi è chiaro: ogni atleta assume integratori specifici, perché cerca sempre motivazione, rassicurazione. Vale per la scelta dell'allenatore, del medico, del fisioterapista, di tutti coloro che ti sostengono e ti fanno sentire bene.

Il rapporto tra sport e alimentazione è una vera e propria scienza che si impara a mano a mano. Quando ero ragazzino, i miei genitori, prima di una gara importante, mi cucinavano «la bisteconca». In buona fede e sperando di darmi la giusta energia, mia madre mi diceva: «Filippo, oggi mangia la bistecca, che devi gareggiare, hai bisogno di forze». E io giù a riempirmi di proteine, per poi scoprire, qualche anno più tardi, che le proteine non servono a niente prima di una gara, anzi, appesantiscono e basta. Eppure

allora, forse perché lo diceva la mamma, mi sembrava che la bistecca mi desse un'energia pazzesca, anche perché, in effetti, vincevo.

Quando poi cresci e devi affrontare gare sempre più impegnative, in cui si vince o si perde per centesimi di secondo, allora non lasci più niente al caso.

In questa materia, ho imparato molto da Massimiliano Rosolino. Lui era addirittura maniacale, misurava persino i cucchiaini di olio. D'altra parte, visti i suoi risultati, come dargli torto?

Una cosa che, lo confesso, non sono mai riuscito a togliere dalla mia «dieta», o programma alimentare, è la maionese. Ci vado pazzo. Per me è una vera e propria passione, tramandatami forse dallo zio Riccardo, che la metteva persino sulla pasta. Ma è un po' una passione di tutti i pesaresi: noi mettiamo la maionese anche sulla pizza. Non a caso la ricetta della celebre pizza Rossini è così: margherita, uova sode e maionese. Una volta che l'assaggiate non potrete più farne a meno; sono di parte, ma ve lo garantisco.

Negli ultimi anni di carriera, i più delicati, perché diventa difficile recuperare dopo l'allenamento e raggiungere la perfetta condizione fisica sotto gara, mi sono affidato a Luca Di Tolla. Qualcuno lo ricorderà come «Lo squalo», così soprannominato quando ha partecipato come concorrente a un'edizione del *Grande Fratello*. Oggi è un bravissimo nutrizionista, che continua a studiare e ad aggiornarsi, uno che mette molta passione in quello che fa, ed è diventato mio grande amico. Il suo motto è «*ce magnamm*», ed è lui che mi ha insegnato come «funziona» il cibo.

Oltre all'alimentazione, nella preparazione di un atleta professionista entra per forza di cose anche l'integrazione. Spesso, i genitori degli atleti giovanissimi si spaventano all'idea che i figli debbano assumere integratori, perché si associa erroneamente l'integrazione al doping o a prodotti potenzialmente nocivi. Tranquilli, niente di tutto questo. Un atleta *deve* aggiungere gli integratori a quello che mangia, perché lo sforzo fisico a cui il suo corpo si sottopone è enorme. Certo, basterebbe mangiare e bere le quantità giuste, ma chi riesce a ingurgitare quattro polli interi? O un chilo di pasta? O addirittura le due cose insieme?

Ecco perché si mangiano dosi normali di cibo, ma si integrano con prodotti controllati e certificati in Italia. Le mie tabelle sembrano dei complicati teoremi aritmetici, perché uno degli aspetti fondamentali

dell'integrazione sono i tempi e le modalità di assunzione, che cambiano in base al peso, allo sforzo che si deve affrontare, al periodo dell'anno e ad altri fattori.

«Filippo, questo lo prendi subito dopo l'allenamento, quest'altro mentre fai la doccia, questo trenta minuti dopo, quest'altro un'ora prima della gara, e un altro ancora dieci minuti prima...» Sembriamo dei pazzi, ma dietro queste prescrizioni ci sono precisi studi scientifici ed essere un professionista vuol dire anche seguire programmi molto rigorosi.

Si potrebbe pensare che la tentazione di prendere integratori si innesti sulla sfida continua con se stessi, sulla rincorsa titanica a superare i propri limiti, prima ancora che i propri rivali. Ma su questo ho una posizione precisa: io dico di no. Dico che non puoi essere disposto a tutto per vincere, e lo dico benché sia abbastanza sicuro di aver gareggiato con atleti dopati.

A livello mondiale, alcune pratiche di doping sono note e fanno paura. Molte atlete cinesi sono diventate maschi dopo le Olimpiadi del 1994; in Russia i nuotatori si mettevano sostanze urticanti sulle mani per farle gonfiare e spostare più acqua, e addirittura si è parlato di procurate gravidanze alle atlete per far aumentare la loro produzione di ormoni con conseguenti aborti, cose veramente agghiaccianti.

Adesso invece il doping è più scientifico, più monitorato. Ma devo dire che ci sono Paesi in cui viene praticato in modo sistematico: il caso degli olimpionici russi a cui sono state tolte le medaglie è emblematico. Tutta la questione degli integratori, comunque, è importante nella mia vicenda, perché nell'inchiesta della NADO sono stati intrecciati due filoni che in realtà erano separati e distinti: uno riguardava le sostanze che Porcellini condivideva con suoi clienti privati o amici, l'altro era quello dei nuovi integratori che avrebbe dovuto preparare per noi atleti e che non sono mai arrivati, perché ritengo che lui non li abbia mai ultimati.

Erano due percorsi diversi e la Procura di Pesaro, che aveva indagato appunto su Porcellini, l'aveva capito perfettamente. Ma la NADO chiede le carte a Pesaro, le studia con cura e poi mi convoca.

10 giugno 2016

PER capire il seguito, occorre fare un passo indietro, al 10 giugno 2016.

Terminata la settimana di allenamenti, mi preparo a rientrare a casa, a Pesaro, per trascorrere il weekend. Prima di partire mi fermo con il medico della nazionale, Tiziana Balducci, al Centro di chirurgia e artroscopia del ginocchio per un terzo trattamento di biorigenerazione cellulare con PRP (plasma ricco di piastrine) per curare un dolore che mi tormenta: a ogni passo sento una fitta, è un problema al menisco. Qualcosa però va storto. L'iniezione è più dolorosa del solito, forse del liquido si è versato fuori sede, il ginocchio non migliora.

Mi metto in macchina e comincio a guidare verso casa, ma il dolore non passa. Allora telefono a Guido Porcellini e gli chiedo se posso farmi visitare a Pesaro per avere un suo parere su quel dolore insistente. Lui mi propone di fermarmi a Cervia, visto che quel giorno riceveva lì e io ero di strada verso casa.

Porcellini mi accoglie, mi fa spogliare e mi visita il ginocchio. Ci troviamo lì nello studio, la visita è finita, stiamo parlando, quando all'improvviso si spalanca la porta e fanno irruzione quattro o cinque persone in borghese.

«Non preoccuparti, sono i NAS», mi dice lui senza scomporsi.

«I NAS? Come mai?»

«Niente, mi fanno un controllo. Mi hanno preso di mira.»

I carabinieri cominciano a perquisire lo studio, raccogliendo tutto quello che trovano, incluse garze, cerotti, pillole per il cuore, integratori alimentari. Io a quel punto ho terminato la visita medica, perciò chiedo se posso andarmene.

«Stai tranquillo, tu non c'entri», è la risposta del comandante.

«Siamo qui per Guido Porcellini. Ma già che ci sei, rimani, per favore, così fai da testimone della perquisizione.»

Poi, il comandante dei NAS mi prende da parte e mi intima: «Filippo, di' la verità, hai preso qualcosa di illecito? Svuota le tasche, svuota tutto».

Ma io nelle tasche non ho proprio niente. Però, durante la perquisizione, i NAS trovano nella valigia di Porcellini collocata vicino alla scrivania due fiale di una sostanza non identificata.

«Di chi sono queste fiale?» chiede uno degli ispettori.

«Sono mie», risponde Porcellini. «Le uso per un vecchio infortunio che mi sono procurato quando giocavo a rugby.»

A quel punto il carabiniere scrive il verbale dell'operazione e poi lo legge ad alta voce: «Siamo entrati e abbiamo trovato il dottor Guido Porcellini con Filippo Magnini steso sul lettino e al loro fianco due fialette pronte all'uso».

Io non credo alle mie orecchie: «Eh no, state scherzando? Di quali fiale parlate? Io di quelle fiale non so nulla. E non ero affatto steso sul lettino pronto a farmele iniettare. Io non firmo nessun verbale. Se vi riferite a quelle trovate dentro la valigia personale del dottore ad almeno quattro metri da noi, perché scrivete il falso?»

Comincio a preoccuparmi della piega che la situazione sta prendendo, dico che vorrei chiamare il mio avvocato.

Ma il comandante dei NAS mi rassicura: il verbale verrà riscritto in modo più corrispondente ai fatti. E così lo riscrive.

Se me ne fossi andato subito, o se non avessi ascoltato con attenzione la lettura del verbale, l'avrei firmata e mi sarei autocondannato.

Finito con lo studio medico, i NAS passano a perquisire l'automobile e poi la casa di Porcellini. Nel frattempo io sono già andato via, spaventato e turbato, trattenuto per ore, costretto ad annullare diversi altri appuntamenti fissati per quel pomeriggio.

In quel momento, ancora non so che quella perquisizione è l'atto finale di una lunghissima attività di pedinamenti, riprese video, intercettazioni telefoniche e ambientali, cominciate nel novembre del 2015, per incastrare Porcellini e alcuni suoi complici per un presunto traffico di droga e altre sostanze illecite, condivise con un giro di clienti e amici.

Un giorno in Procura

NELL'AGOSTO del 2017 io e Federica Pellegrini, dopo alti e bassi, ci lasciamo definitivamente, e così mi trasferisco a Roma per tornare a nuotare con i miei vecchi compagni e con lo storico allenatore Claudio Rossetto. Dopo meno di un mese, la Procura si fa risentire e mi fissa la data della prima udienza.

Arriviamo così alla mattina del 30 ottobre 2017. Io non sono per niente teso, anzi, sono sollevato, perché penso che finalmente ogni equivoco verrà chiarito.

Prima di me, viene ascoltato il mio compagno di squadra, il nuotatore Michele Santucci. La sua audizione inizia verso le 10, mentre il mio appuntamento è per mezzogiorno. Io arrivo in anticipo, verso le 11.30, ma tutti gli orari di quella giornata sballeranno paurosamente. Michele non uscirà prima delle 15.30: ben cinque ore e mezzo per rispondere alle domande della Procura antidoping.

Mamma mia, penso, che strano, però forse è meglio, avrà già chiarito tutto.

Quando esce, vedo che ha la faccia stravolta. Si ferma appena nel corridoio, fuori dalla porta dell'aula, e mi dice: «Filo, io ho spiegato tutto e sono tranquillo. Ma devo dirti che per le prime due ore il procuratore Pierfilippo Laviani e il suo vice, Angelo Lano, hanno provato in ogni modo a convincermi a dare la colpa di tutto a te». Mi si gela il cuore. «Michele, ma cosa stai dicendo?»

«È così, mi hanno detto: 'Sappiamo che sei un bravo ragazzo, che non c'entri nulla, se ci dai il nome di Magnini, con te archiviamo subito'. Hanno anche fatto questa proposta: che loro sarebbero usciti un attimo, così io potevo parlare con il mio avvocato... 'Capito, eh? perché, sì, tu sei bravo.'»

E adesso tocca a me.

Nella stanza siamo io, il mio avvocato e i due della NADO, procuratore e vice, con un computer davanti. Anche se le parole di Michele mi avevano spaventato parecchio, entro comunque sereno, convinto di poter spiegare ogni dubbio e dissipare ogni ombra sulla mia condotta sportiva. Voglio ricordare, tra l'altro, che per molto tempo sono stato testimonial del progetto *I am doping free*, contro il doping nello sport. In qualche momento mi è venuto persino il sospetto che proprio quella campagna abbia potuto dare fastidio a qualcuno...

All'inizio dell'«interrogatorio», dopo avermi comunicato il motivo della mia eventuale violazione, mi chiedono di confermare il fatto e se sono disposto a collaborare. Io rispondo che non sarò mai disposto ad ammettere un fatto che non ho commesso, ma che ovviamente sono pronto a collaborare per far emergere la verità.

Poi, si entra nell'assurdo. Per circa tre ore e mezzo mi martellano di domande senza un filo logico: si passa dall'ottobre del 2015 al gennaio del 2016, per poi passare al novembre successivo e ritornare all'agosto precedente, e via così. «Si ricorda se, il tal giorno, lei ha detto questa cosa al tal dei tali?» Mi chiedono di ricordarmi se ho pronunciato o meno certe parole tre anni prima. Una follia.

Naturalmente i procuratori NADO si sono studiati tutte le carte – circa milleduecento pagine – per quasi un anno prima di convocarmi, mentre io non ne ho mai conosciuto il contenuto, se non il giorno stesso dell'interrogatorio.

Sicuro della mia correttezza, cerco di rispondere nel modo più esauriente possibile a tutto quello che mi chiedono. Però, a mano a mano che l'audizione procede, mi rendo conto che molte di quelle che mi rivolgono non sono vere e proprie domande, bensì piuttosto accuse formulate come domande. Tutto si basa su stralci di intercettazioni reinterpretati dalla NADO in forma accusatoria.

La cosa sconcertante è che, dopo aver parlato per circa tre ore e mezzo, mi viene fatto rileggere tutto il trascritto prima di firmarlo: circa venti fogli protocollo. Io, seppure sfinito, leggo il verbale e mi accorgo che le mie parole non sono state riportate in maniera fedele: se usavo il termine «integratore», veniva trascritto «sostanza»; se dicevo «sicuramente no», loro scrivevano «forse no», e così via. Per fortuna sono stato molto attento, altrimenti per una sola parola travisata non mi sarei più potuto difendere.

Quindi chiedo che vengano modificate diverse cose. Sono anche un po' incazzato: perché comportarsi così?

Ma questo è solo l'inizio.

Altri interrogatori

DOPO aver sentito me e Santucci la NADO convoca anche – come persone informate dei fatti – il fisioterapista della nazionale Emiliano Farnetani e David Nola, istruttore del CONI e preparatore di Michele Santucci, nonché caro amico.

Voglio ringraziare in modo particolare David, il quale decide di registrare integralmente l'interrogatorio con il suo smartphone. Cosa scopro allora? L'inaudito. Le registrazioni sono allucinanti. David ci riferisce anche in merito all'atteggiamento di Lano e ad alcune frasi: «Signor Nola, lei mi deve fare il nome di Magnini!» E ancora: «Guardi qui, noi abbiamo una confessione firmata da Santucci in cui dichiara di aver richiesto il GH» (*Growth Hormone*, l'ormone della crescita, sostanza vietata dall'antidoping).

L'ex carabiniere Angelo Lano gira il pc e fa intravedere a David un documento. Lui intelligentemente domanda di poter fotografare la schermata del computer, cosa che gli viene negata. Poi Lano aggiunge: «Se lei, Nola, non conferma questa versione, io riaprirò il caso penale su di lei!» Badate bene, quella confessione firmata non è mai esistita, è tutta un'invenzione allo scopo di ottenere una dichiarazione forzata da parte di Nola.

Lo so che quello che vi sto raccontando è molto forte, figuratevi l'effetto che ha fatto a me.

Ora, precisiamo due cose. Primo: il signor Lano, facendo parte di un tribunale sportivo, non ha alcun potere di aprire un caso penale su una persona che non è minimamente coinvolta in niente. Secondo: perché queste intimidazioni? Perché produrre un finto documento, mai firmato da Santucci? Il CONI sa come opera questo tribunale? Queste sono alcune domande che mi sono fatto e continuo a farmi.

In quella audizione, David Nola non conferma niente. Anzi, appena uscito va dal suo avvocato e deposita una dichiarazione in cui spiega tutto quello che ho appena raccontato. «Casualmente», dopo che l'avvocato fa presente alla NADO le pressioni ricevute dal suo assistito, David non sarà mai più convocato. Strano, vero?

Poi, tocca al fisioterapista Farnetani, ma da quel momento in poi decidiamo di registrare tutti gli interrogatori. Anche a lui, confessa Farnetani, rivolgono frasi come: «Io spero che lei sia molto ricco, perché noi non la faremo più lavorare...» e anche: «Al di là della verità, signor Farnetani, lei ci deve dire che...»

Di queste dichiarazioni lo stesso Farnetani ha documentazione.

Ma a questo punto mi viene da pensare: come sarebbe «al di là della verità»? Cioè? Quindi non state cercando la verità?

In alcuni momenti ho avuto l'impressione che la NADO non volesse cercare la verità. Ha invece interpretato nel peggiore dei modi stralci di intercettazioni – e quando dico «stralci», intendo pezzetti di discorsi, parole che si sentono poco e male, da parte di soggetti non identificati – per costruire un castello accusatorio contro di me.

Risultato finale? La Procura antidoping chiede otto anni di squalifica per me, quattro per Santucci e sette per Farnetani, dopo averne inflitti trenta a Guido Porcellini.

Comincia così la mia battaglia contro queste persone, che agiscono sapendo che nessuno li può fermare. Perché dico nessuno? Perché il CONI ha dato a individui che conoscono poco lo sport e le sue dinamiche pieno e libero potere di giudicare gli atleti, e poi però non controlla l'operato di questo organo.

L'avvocato difensore di Porcellini, Francesco Manetti, in un'intervista al *Resto del Carlino*, riferì che il procuratore dell'accusa, Pierfilippo Laviani, «ha dichiarato di far parte di un tribunale morale, quindi non vincolato alle regole della giustizia». Ebbene, questo forse è il principio su cui si basa in Italia l'antidoping? Ti possono squalificare, basta che ci sia il sospetto che l'illecito sia stato commesso. Meglio un innocente condannato, che un colpevole assolto per troppa leggerezza?

La richiesta della mia squalifica, infatti, ha questa motivazione, riassunta in breve: è più probabile che Magnini abbia pensato di ricorrere al doping, piuttosto che no. Non esiste alcuna prova che io abbia mai richiesto sostanze

o che abbia mai pagato per acquistarle, insomma, niente di niente, ma le loro interpretazioni li portano a ritenere il contrario.

Il teorema accusatorio

VEDIAMO dunque come viene costruito il quadro accusatorio contro di me.

L'indagine iniziale riguarda Guido Porcellini e parte nel marzo del 2015 dalla Procura di Pesaro, quando i NAS sequestrano sostanze illecite in un centro di fisioterapia della città.

Si attivano le intercettazioni sui diretti interessati: lo stesso Porcellini e un certo Antonio De Grandis (personaggio, quest'ultimo, che non ho mai visto né conosciuto, non so chi sia né cosa faccia, se non quello che ho letto sulle carte processuali).

Dalle intercettazioni, i NAS evincono che i due soggetti si procurano medicinali vietati in Italia per rivenderli a una cerchia ristretta di amici, persone tutte identificate con nome e cognome, privati cittadini, come una commercialista milanese, uno chef di Caorle, un rugbista di Modena. Io, naturalmente, non risuldo tra queste persone.

Ben presto, però, le intercettazioni captano numerose altre conversazioni del medico, ovviamente anche quelle con me, visto che Porcellini mi fornisce non solo gli integratori (perfettamente leciti), ma anche e soprattutto le indicazioni di assunzione, le posologie, i tempi, le tabelle alimentari, secondo schemi complessi, adatti alle esigenze di un atleta impegnato in attività agonistica e sottoposto a ore e ore di allenamento quotidiano.

Ascoltando le conversazioni tra Porcellini e De Grandis, i NAS vengono a sapere date e luoghi delle spedizioni dei pacchi incriminati ed eseguono due sequestri, tra il febbraio e il maggio del 2016. Nelle settimane che intercorrono tra questi due sequestri, gli investigatori della Procura di Pesaro riempiono decine di brogliacci con le trascrizioni delle intercettazioni telefoniche e ambientali.

Concluse le indagini, i due indiziati – Porcellini e De Grandis – vengono rinviati a giudizio (la condanna nel processo di primo grado arriverà nel luglio del 2019, come vedremo più avanti), mentre la Procura antidoping già nel luglio del 2018 squalifica Porcellini per trent'anni, fino al 2048, per commercio di prodotti dopanti, falso, ricettazione e somministrazione di medicinali guasti.

Tutti coloro che si erano affidati a lui, me compreso, non erano a conoscenza delle indagini e apprendono la notizia del rinvio a giudizio del medico solo nel maggio del 2017, quando finisce sui giornali. Ma in prima pagina ci finisco anch'io.

Come hanno lavorato i giornali? Un esempio tra tanti. Titolo: «Magnini doping». Articolo: si riportano parti di intercettazioni con relativa lettura e interpretazione accusatoria nei miei confronti. Chiusura dell'articolo, in piccolo e in due righe: «Magnini neppure indagato, considerato totalmente estraneo ai fatti» (cito a memoria). Quanti avranno letto tutto l'articolo fino alla fine? Quanti si sono fermati al solo titolo? Il dado nei miei confronti è tratto.

Ma, appunto, la Procura ordinaria di Pesaro ritiene me e il mio compagno della nazionale di nuoto Michele Santucci (anche lui comparso in numerose intercettazioni) completamente estranei alla vicenda, al punto che non veniamo neppure iscritti nel registro degli indagati. Basta. Non c'entriamo niente. Potrebbe finire tutto così.

Invece no. La Procura nazionale antidoping (PNA) chiede al Tribunale di Pesaro di poter visionare tutte le carte dell'inchiesta e, sulla base di ciò che legge, istruisce un procedimento contro di me e Santucci per tentato consumo di sostanze illecite e complicità con Porcellini.

Come arriva a formulare questa accusa?

Nella lettura delle intercettazioni, a mio avviso, molte espressioni del tutto normali vengono considerate «messaggi in codice». In particolare, nell'accusa scritta rivoltami in secondo grado, i messaggi in codice sarebbero le espressioni «*I am doping free*» (che era il mio progetto per la lotta al doping), «Integrazione plus» (riferito all'integrazione per i collegiali in altura, dato che quando nuoti a duemilatrecento metri di altitudine, se non mangi e non integri bene, rischi il sovrallenamento), «integratori di

funghi» (prodotti della AVD Reform, mio sponsor, ci sono le pubblicità anche su internet). Cito il testuale passaggio dell'accusa: «Il carattere criptico, ma evidentemente cifrato, di alcune espressioni utilizzate per indicare un qualcosa che non poteva essere menzionato esplicitamente, quale il riferimento ai 'funghi', alle schede di esercizi per la spalla o a *I am doping free*».

In base a questa «rilettura» la PNA costruisce un quadro, che vede nella giornata del 10 giugno 2016, quella dell'irruzione dei NAS a Cervia, il punto d'arrivo di un articolato percorso lungo il quale io – che proprio in quei mesi mi stavo preparando per le Olimpiadi di Rio de Janeiro – avrei voluto assumere il GH fornito da Porcellini.

Per spiegare quanto sia assurda questa ipotesi, ho dovuto informarmi e studiare bene come funziona il doping. Per esempio la NADO sostiene che io volevo doparmi con il GH a partire dal 10 giugno in vista delle Olimpiadi. Bene, in questo caso sarei stato folle, o quanto meno stupido, e il mio staff ancora di più.

Quello del GH, infatti, si chiama «doping adattivo». Significa che la sostanza va assunta tutti i giorni per un periodo lunghissimo, per adattare pian piano l'organismo. Il GH, quindi, non agisce in tempi brevi e con risultati molto evidenti, come quelli che si ottengono per esempio con il testosterone o gli anabolizzanti. Inoltre, a venti giorni dalle gare, si interrompe tutto, per evitare di lasciare tracce. In breve, non ci si dopa sotto gara, ma tutto l'anno, per poi smettere a ridosso delle competizioni.

Il 10 giugno 2016 io ancora mi dovevo qualificare per le Olimpiadi, la gara di qualificazione sarebbe stata il 23 giugno, al meeting dei Sette Colli.

Quindi, secondo l'ipotesi dell'accusa, io avrei iniziato a doparmi due settimane prima della gara, e per dieci giorni. Che senso ha? Più che un criminale, sarei un imbecille.

Ancora. Dalle intercettazioni viene fuori che, avendo ricevuto integratori non certificati e senza etichetta, io chiedo di poterne controllare il contenuto, perché «a scatola chiusa non prendo nulla» (testuale nella registrazione). Come ho già spiegato, e come consiglio a tutti: informatevi sempre e controllate bene ogni cosa prima di prendere integratori, perché siete voi i responsabili di ciò che assumete.

La teoria della NADO, al contrario, è che io volessi controllare gli integratori per verificare che ci fosse proprio la sostanza vietata, per poi

assumerla per vedere quali effetti avrebbe avuto su di me. Infatti, secondo loro, io avrei preso appuntamento in un laboratorio di Perugia per fare il controllo del sangue, ma poi si scopre che quel laboratorio non fa controlli sul sangue, bensì solo sulle urine.

E infine, supponiamo che abbiano ragione: sì, volevo doparmi, Porcellini voleva doparmi a tutti i costi, la sostanza dopante ce l'avevamo...

Secondo voi, la assumo subito, oppure vado a farla controllare, perdendo tempo, mettendo in mezzo altre persone e rischiando tutto? In definitiva, sarei l'unico atleta al mondo che vuole doparsi, ma non riesce a farlo. Assurdo. Eppure, questo è il teorema. Ma c'è dell'altro.

Un sacco di «perché»

ARRIVA il giorno del mio primo appello alla Procura nazionale antidoping, il 2 febbraio 2019. Ancora più di me, sono i miei avvocati a restare allibiti davanti ad alcune affermazioni del procuratore Laviani. Secondo lui io sarei un campione in declino, che non sentendosi più un «superuomo» vuole doparsi per tornare a vincere a trentacinque anni. Non solo. Sarei talmente malvagio da aver obbligato Santucci – definito il mio «cireneo» (Simone di Cirene è colui che portò la croce di Gesù Cristo) – a doparsi. Insomma, andrei in giro per le piscine a spacciare sostanze dopanti.

Sì, ammette che è probabile al novantanove per cento che io non abbia commesso niente di male, ma anche se ci fosse l'un per cento di possibilità, lui mi darebbe comunque il massimo della pena. Ora, anche Madre Teresa di Calcutta in punto di morte ha chiesto perdono per i suoi peccati, quindi io, con una probabilità di colpevolezza anche dell'un per cento, per Laviani devo scontare il massimo della pena.

Riassumendo.

Perché considerare «messaggi in codice» delle frasi ed espressioni del tutto normali e banali (oltretutto certificate da regolare contratto d'uso) come per esempio «funghi», ovvero integratori, di cui ero testimonial?

Perché tutte le notizie relative al processo venivano comunicate alla stampa prima che al diretto interessato, tanto che il giorno della convocazione in tribunale, trovo i giornalisti ad aspettarmi fuori dall'aula?

Perché nei verbali vengono definite «sostanze» quelle che io e Santucci invece definiamo correttamente «integratori»?

Perché sia Santucci sia il fisioterapista Farnetani sia il preparatore Nola sono sottoposti a continue pressioni, affinché confermino le accuse contro di me?

Perché, qualche tempo dopo l'udienza, a Michele Santucci viene richiesto un esame antidoping del sangue, quando era già uscito dalle liste dei controlli, visto che non gareggiava da più di un anno?

Perché il Tribunale antidoping non chiama a testimoniare Federica Pellegrini, con la quale convivevo e che avrebbe potuto, dicendo semplicemente la verità, essere di fondamentale importanza per chiarire la mia posizione?

E ancora: perché nessun giornalista ha mai fatto una sola domanda su questo argomento agli altri nuotatori? È stato forse messo un veto? E nel caso, da dove arriva?

Perché la Procura antidoping chiede le carte dell'inchiesta alla Procura ordinaria di Pesaro, mentre di solito accade l'inverso, cioè è l'autorità giudiziaria ad attivare la Procura sportiva se lo ritiene necessario (il che non era avvenuto in questo caso)?

Perché, se i pacchi sequestrati riportavano nomi e cognomi dei destinatari e il mio nome non compare mai, la Procura invece insiste nel dire che erano indirizzati a me?

Perché, infine, se i NAS certificano dopo otto mesi di pedinamenti che non c'è mai stato passaggio di alcun prodotto tra me e Porcellini, né alcun pagamento, la Procura insiste nel dire che io pagavo per ottenere queste sostanze?

Ecco, io sono stato accusato di un crimine infamante, senza uno straccio di prova a dimostrarlo. Anzi, le prove dimostrano proprio il contrario di ciò di cui mi si accusa.

Una «faccenda personale»

GRAZIE all'ottimo lavoro dei miei avvocati, durante quell'udienza ogni accusa viene smontata. A quel punto, il procuratore, deluso per la sua palese disfatta, si alza in piedi, batte i pugni sul tavolo e, guardandomi negli occhi, mi dice: «Basta! Questa ormai è una faccenda personale tra me e te».

Avete letto? Avete capito bene?

Ebbene, questo è ciò che ho subito per oltre due anni, e che sto ancora subendo mentre scrivo.

Nel corso di un'udienza, alla presenza dei miei avvocati, Laviani è arrivato a dire che i NAS – che mi hanno pedinato per otto mesi – non hanno svolto bene il loro lavoro, perché altrimenti mi avrebbero beccato sul fatto. Ma c'è una cosa ancora peggiore, che veramente mi ha lasciato di sasso, e cioè quando il procuratore è arrivato a sostenere che il problema oncologico alla gamba di mio nipote Paride (uno dei motivi per cui avevo consultato Porcellini) probabilmente era falso.

Vale la pena tornare a quell'episodio che risale ad alcuni anni fa. Un sabato, dopo gli allenamenti della settimana, torno a casa, a Pesaro. Vado a pranzo dai miei genitori e vedo mio nipote Paride, che all'epoca aveva sette anni. Mentre lo tengo in braccio mi accorgo che ha uno strano rigonfiamento sulla coscia, vicino al gluteo. Allora lo porto dall'unico medico, a Pesaro, che sapevo avrebbe preso subito la cosa sul serio: Guido Porcellini, che è specialista oncologo.

Guido visita il bambino ed è visibilmente preoccupato. Naturalmente scherza e ride con Paride e lo tranquillizza, ma il suo sguardo me lo ricordo ancora molto bene, perché diceva tutto. Ebbene sì, quel rigonfiamento poteva essere un tumore alla gamba.

Da quel momento, inizia un percorso tra specialisti, in Francia e poi a Parma, per indagare e capire bene di cosa si trattasse. Io non sono un

credente praticante, ma ho cominciato a pregare, pregavo tutte le sere che quel problema alla coscia, ancora non identificato, venisse a me e andasse via da Paride. «Signore, io posso sopportarlo, sono grande e forte, Paride ha solo sette anni. Ti prego, mandami un segnale, fammi credere in Te, dai a me questo male.»

Passano i mesi e una sera, mentre dormo, sento un dolore alla coscia. Penso che si sia arrotolato il pantaloncino, creandomi fastidio in quel punto, quindi mi giro sull'altro fianco e mi rimetto a dormire. La sera dopo di nuovo la stessa cosa. Allora accendo la luce e vedo un grosso rigonfiamento nello stesso punto in cui lo aveva Paride, forse appena un po' più in alto.

Vado in ospedale: non è un tumore, ma due vene sono collassate, è una tromboflebite. Il giorno dopo arriva anche la diagnosi di Paride: anche per lui si tratta di un problema di vene, è un angioma artero-venoso, una malformazione da tenere sotto controllo. Così tutti e due cominciamo a farci iniezioni di eparina per sgonfiare e liberare le vene. Forse le mie preghiere erano state esaudite.

Ora immaginate, dopo mesi di questo travaglio, con mia sorella e i miei genitori distrutti dall'ansia per questo male misterioso di Paride, sentirmi dire da Laviani che era tutto falso, che non ero andato da Porcellini per curare mio nipote, che non era vero niente. Dico la verità, in quel momento ho pensato: ora mi alzo, ho trentasei anni e peso novanta chili, sono forte e incazzato, nessuno riuscirà a fermarmi... adesso salto di là dal tavolo e lo stendo. Non toccate la mia famiglia, non toccate i miei cari, io non porgo l'altra guancia.

Ma io sono una persona equilibrata e di temperamento mite, e quel fugace pensiero non avrebbe mai potuto tradursi in un'azione reale. Però, diciamolo, Laviani con me ha decisamente esagerato.

«Il pacchetto è chiuso»

IL giorno della sentenza – anche questo fatto merita attenzione – io sapevo già della condanna. Qualcuno mi aveva detto: «Eh sì, Filippo, il pacchetto è già chiuso, prenderai quattro anni». Non posso rivelare la fonte. Questo caso ha interessato tutti, si capisce: non c'entra lo sport, non c'entra il doping, questa è politica, è propaganda, è cattiveria.

Cosa devo pensare? Chi ha voluto tutto questo? Chi è il mandante di questo trattamento che mi è stato riservato? Oppure, come ha detto il procuratore, era una faccenda personale tra me e lui? In conclusione, io prendo quattro anni, e così pure Santucci e Farnetani.

In una seconda fase del procedimento, la mia difesa ha presentato documenti e considerazioni ancora più stringenti contro le accuse, ma ben presto ci siamo resi conto che le prove non servivano a niente. In quell'udienza, se io dicevo A, per loro era B, se io dimostravo che era bianco, per loro era nero.

Insomma, la lettura delle carte non aveva più alcuna importanza, qualsiasi cosa noi dicessimo, per loro era sempre il contrario.

Qualcuno, dopo il processo, mi ha suggerito che avrei dovuto tenere un atteggiamento diverso: alla NADO ci si presenta con le orecchie basse, recitando il *mea culpa* e chiedendo scusa. Se io avessi detto: «Quel medico è un cialtrone, mi ha offerto delle sostanze che io ho rifiutato», forse avrei preso solo tre o sei mesi, o magari niente. Invece, ho detto la verità: Porcellini non mi ha proposto niente di illecito, io non ho mai preso niente, né da lui né da nessun altro. Volete che dia la colpa al fisioterapista? Ma non ha fatto niente. A Santucci? Non ha fatto niente. Benissimo, allora quattro anni di squalifica...

Porcellini ha sempre dichiarato che le fiale erano per uso personale e i traffici di sostanze erano rivolti a persone ben identificate. Ma i giudici,

implacabili: «Erano per Magnini». Volevano accusarmi a ogni costo. Niente avrebbe fatto loro cambiare idea. Il giorno prima della sentenza, alcuni amici giornalisti mi hanno scritto che erano stati avvisati dalla stessa NADO di tenere spazio sui giornali per la notizia. *Chapeau*.

E ora, vediamo cosa ha comportato concretamente tutto questo per la mia vita di atleta e di persona. Nessuna possibilità di lavorare nel settore sportivo. Sponsor che se ne vanno (non tutti, perché chi crede in me e nella giustizia ordinaria, che mi ha del tutto scagionato, invece mi sostiene ancora). Hanno provato, senza peraltro riuscirci, a rovinare la mia immagine pubblica nel mondo: già, perché la notizia della mia squalifica era una cosiddetta «Ansa rossa», cioè un lancio di agenzia che arriva in tutto il mondo.

Voglio dare le cifre in modo trasparente. Fino a oggi ho speso 200.000 euro solo per provare a difendermi e ho perso circa 300.000 euro di contratti già firmati. Ho pagato per me e – lo rivelo perché ha importanza – anche per il mio compagno Michele Santucci, che davanti a una parcella di 80.000 euro per potersi difendere era pronto a tirarsi indietro.

«Filo», mi ha detto allora, «io mi sono sposato e aspetto un bambino. Non ho quei soldi in banca. Ho smesso di nuotare, ora lavoro, non posso spendere quelle cifre per difendermi.»

E io gli ho risposto: «Michele, *we ride together, we die together*. Hai fatto tre Olimpiadi, hai vinto medaglie europee e mondiali, non puoi non difenderti da queste accuse, ci penso io a te, anche se mi costa grossi sacrifici».

Ma vi pare giusto che uno venga messo nelle condizioni di non potersi difendere? Che poi, alla fine, Michele è stato giustamente assolto. Si noti: lui innocente e io colpevole, per dei reati che avremmo commesso insieme. Ma è chiaro, io sono Magnini, sono io che finisco sui giornali, e infatti ero io il vero obiettivo, fin dal principio.

Santucci è stato assolto perché avrebbe «desistito» dal tentativo di doping. In realtà, lui non aveva fatto niente, proprio come me. Avrebbero dovuto dire: «Assolto perché il fatto non sussiste, non c'è il reato, scusaci tanto». Invece, la loro versione è: ci hai provato, ma poi hai desistito e quindi sei assolto. Perché non ammettere i propri errori?

Ebbene, sapete cosa vi dico? Nonostante tutto, nonostante sia molto deluso dal mondo dello sport, tuttavia sento di avere vinto, perché sono ancora in piedi, perché la gente mi ha ascoltato, ha letto, ha capito e mi vuole bene. E soprattutto mi conforta che alcuni miei compagni di squadra mi abbiano scritto sui social: «Capitano, noi siamo con te e saremo sempre con te, perché ti conosciamo e sappiamo chi sei».

Il ricorso a Losanna

SE qualcuno ha creduto che mollassi questa vicenda, che mi arrendessi, si sbagliava. Infatti mi sono rivolto al TAS (Tribunale arbitrale dello sport) di Losanna, ossia l'organismo autonomo internazionale che valuta le controversie in materia di sport e le cui sentenze sono inappellabili. Ne fanno parte trecento arbitri provenienti da ottantasette Paesi.

Il caso più noto di sentenza del TAS su un atleta italiano è stato quello del saltatore con l'asta Giuseppe Gibilisco, coinvolto nell'inchiesta *Oil for Drug*, squalificato per doping dal CONI e poi assolto a Losanna nel 2008. L'accusa era la stessa rivolta a me: «Uso o tentato uso di sostanze dopanti», a causa dei suoi rapporti con il medico Carlo Santuccioni, imputato in un'inchiesta della Procura di Roma. Condannato dal CONI a una squalifica di due anni, Gibilisco è stato riabilitato dal TAS, con enorme sollievo.

Ma rivolgersi al TAS costa molto. Tanti mi dicevano: «Filippo, lascia perdere, hai già vinto, la gente ha capito...» Invece no, io ci credo e vado avanti. Ma anche qui, attenzione, arrivano le sorprese.

Per poter accedere al TAS si devono versare in anticipo 21.000 euro, mentre altri 21.000 deve versarli la Procura della NADO.

Bene, io pago subito, non voglio perdere tempo. Ma ecco che, qualche giorno dopo, mi arriva una comunicazione del TAS: la Procura italiana non intende pagare la sua parte. Così, il procedimento resta bloccato.

Il mio attuale avvocato, la bravissima e supercompetente Maria Laura Guardamagna, mi spiega allora che, se voglio procedere, devo pagare io anche la quota della Procura italiana. E così faccio: altri 21.000 euro per la loro parte. Vi sembra un sistema onesto? Non vi pare che sia soprattutto un modo per far desistere gli atleti dal portare avanti la propria causa?

Il fisioterapista Farnetani, per esempio, dopo aver visto le spese che ho dovuto affrontare io, ha rinunciato a difendersi ulteriormente. Mentre scrivo

queste righe, Santucci è stato assolto, Porcellini assolto in primo grado (dal Tribunale di Pesaro, nel luglio del 2019) dall'accusa di aver venduto sostanze dopanti agli atleti. Se io dovessi risultare assolto dal TAS (come poi avvenuto), ecco che Farnetani rimarrebbe l'unico accusato di essere il tramite fra tre personaggi tutti scagionati dalle accuse. Un paradosso.

Ormai non mi fido più del sistema. Ho paura. Da oltre due anni ho perso la serenità: non è passato giorno senza che io abbia pensato almeno una volta a quello che mi stava succedendo. Ho dovuto prendere farmaci per poter dormire. Ho urinato sangue per un mese, a causa dello stress. Ho riflettuto su tante cose, mi sono guardato dentro. Questa vicenda mi ha cambiato. Io non ho mai pensato al suicidio, per me c'è sempre una ragione per vivere, però a un certo punto ho cominciato a capire chi invece sceglie di commetterlo, perché certe situazioni ti portano allo stremo, ti convincono a fare cose che prima ritenevi impossibili.

Il pensiero che può salvarci da questa deriva? Per me è questo: solo voi sapete chi siete, solo voi sapete cosa avete fatto e cosa non avete fatto. Fregatevene di tutto il resto, ci sono persone che vi amano, persone che credono in voi, vivete con quelle, parlate con quelle. Tutto il resto è solo un grande calderone di gente inutile da cui, grazie a questa vicenda, mi sono allontanato, tanto che oggi mi sento finalmente libero e felice! E se sono così felice è soprattutto per merito di una persona, di una donna, di cui voglio parlare.

Con Giorgia la vita riparte

COME ho raccontato fin qui, questi ultimi due anni sono stati i più difficili della mia vita. Lo so, certo, che problemi ce ne sono tanti e ognuno ha i suoi. Ma lottare contro un'ingiustizia, contro un sistema che fa di tutto per incastrarti, con un'accusa che tu sai essere falsa, è un vero e proprio incubo. Per fortuna adesso, quando il mio sangue ribolle, quando le mani mi diventano fredde per l'inquietudine e l'ansia, quando i pensieri si confondono, perché ancora non capisco come sia stato possibile tutto questo, il mio cuore si riscalda e mi scende una lacrima di commozione, perché penso a lei, la mia Baby, Giorgia Palmas.

Credo che neppure lei sappia esattamente quanto sia importante per me averla accanto. Forse non gliel'ho mai fatto capire fino in fondo, ma lei mi ha davvero salvato. A volte il destino gioca brutti scherzi, altre volte incrocia due esistenze e ti regala la possibilità di vivere un sogno.

Il nostro sogno comincia nel gennaio del 2018, quando entrambi eravamo single da circa un anno. Un giorno mi trovo a Milano, nell'atelier del mio amico Alessandro Martorana, compagno di Elena Barolo, grande amica appunto di Giorgia. Fino ad allora non avevo mai incontrato Giorgia di persona. Frequentando entrambi l'ambiente dello spettacolo e un certo tipo di eventi, sarebbe anche potuto capitare. Invece no. Io l'avevo vista sempre e solo in televisione o nelle sue campagne pubblicitarie. E già l'avevo trovata bellissima, la ragazza più bella del mondo. Capelli neri, carnagione scura, occhioni grandi... lato B perfetto.

Che dire? Nel mio immaginario questo è sempre stato il mio ideale di ragazza. Non avendola mai conosciuta di persona non potevo sapere se poi mi sarebbe piaciuta veramente. Però avrei voluto scoprirlo. Così, tra la prova di un vestito e l'altra, chiedo ad Ale se poteva organizzare una cena tra amici invitando me e Giorgia, per poterla incontrare di persona.

«Guarda che è dura!» mi avverte lui. «Forse, dopo qualche mese, riuscirai a ottenere al massimo il suo numero di telefono.»

In effetti, come mi ha rivelato poi, lei in quel periodo era convinta che non si sarebbe più fidanzata con nessuno. Aveva trovato un suo equilibrio con la figlia Sofi e il cane Polpetta, le sue figure più amate. Io vivevo ancora a Roma, però mi capitava spesso di spostarmi a Milano per lavoro. Avendo smesso di nuotare, peraltro, non c'era una vera ragione che mi trattenesse a Roma. Così, sempre in contatto con l'amico fidato, dopo una settimana i nostri due cupidi, Ale ed Elena, organizzano una cena.

Io, che sono sempre in ritardo a tutti gli appuntamenti, arrivo stranamente in anticipo. Ero lì fuori dal ristorante e la vedo: stupenda, a testa bassa, forse per non incrociare nessuno sguardo, o forse per una forma di pudore, perché anche se si trattava di una semplice cena tra amici, sapeva che io avevo chiesto di conoscerla. Benché fosse gennaio, indossavo un leggero giubbotto di pelle nera, sembravo Fonzie e non badavo certo al freddo: volevo far colpo. Come se a lei potesse fregare qualcosa del mio giubbotto, che poi ho continuato a portare per tutto l'inverno milanese (ho preso un sacco di freddo, ma ne è valsa la pena).

La cena tra amici è andata benissimo e io ho avuto modo di osservarla per tutto il tempo: non solo era stupenda, ma era anche una ragazza tranquilla, alla mano, simpatica, una che non se la tirava, insomma, e che ha partecipato con piacere a quella serata passata a ridere e scherzare tutti insieme. Sono rimasto letteralmente incantato e ho cominciato a immaginare che ci saremmo potuti fidanzare. Sono seguite altre cene di gruppo, senza che io le chiedessi mai il numero di telefono. Finché una sera siamo a cena al *Gong* di corso Concordia solo in quattro: io, Giorgia, Ale ed Ele. A un certo punto, le ragazze vanno in bagno e rimango da solo al tavolo con il mio amico. «Ale, io mi butto. Stasera le chiedo se posso riaccompagnarla a casa.» E lui: «Okay, fai pure. Ma se ti dice di no, non rimanerci male».

Finita la cena, ci ritroviamo fuori dal ristorante e, tra un saluto e l'altro, la butto lì: «Giorgia, se ti fa piacere ti riaccompagno io a casa».

Rivedo ancora la sua espressione di imbarazzo. Si guarda intorno, cerca gli occhi di Elena, poi quelli di Ale, e dopo un «eeeh» di sospensione risponde: «Sì!»

In macchina da soli possiamo parlare di noi e io mi metto subito a raccontarle del difficile momento che sto vivendo per via della trafila giudiziaria. Qualcuno penserà: ma questo è scemo, si sono visti solo tre volte a cena, e lui tira fuori questo argomento... Il fatto è che la mia situazione coinvolgeva tutte le persone a me vicine, famiglia e amici, per cui anche un'eventuale fidanzata ne avrebbe risentito. Quindi le ho spiegato tutto, aprendomi completamente. È anche un mio modo di essere: onestà e sincerità da subito e sempre.

Lei mi ha parlato soprattutto della figlia Sofi, il suo «angelo timido». Sembrava innamorata di lei più che della propria vita. Se per alcuni miei amici la presenza di una figlia può essere un problema, per me invece è un valore aggiunto, non certo un impedimento.

Giorgia ha un lato «rock», ma anche un lato materno, quello che fa sì che una persona non badi solo a se stessa, ma si prenda cura con amore di un'altra vita, e questo valore io lo percepisco in ogni cosa che fa. Finalmente, quella sera, prima di scendere dalla macchina, ci scambiamo i numeri di cellulare e io il giorno dopo riparto per Roma.

Conoscete la regola dei tre giorni? Mai chiamare una ragazza subito dopo aver avuto il suo numero. No, no, non si fa!

Perciò aspetto. Arrivo al secondo giorno, e cedo. Avevo troppo desiderio di sentirla. Scriverle un messaggio? Per dire cosa? Che la invito a cena? No, decido di mandarle un vocale in tarda mattinata con un bel: «Buongiorno! Torno a Milano. Ci vediamo per una colazione?» E lei, sempre pronta alla battuta: «Buongiorno alle 10 del mattino? Guarda che io sono sveglia dalle 7. Ah ah!»

Un bacio davanti al Duomo

COME l'ho conquistata alla fine? Con un tiramisù, che le ho preparato a sorpresa per il giorno del suo compleanno (tra parentesi: dopo aver raccontato pubblicamente questo fatto, ho ricevuto più messaggi di amici che mi chiedevano la ricetta del dolce, che non messaggi di complimenti quando ho vinto i mondiali di nuoto!).

Dunque, ci rivediamo ancora nei giorni successivi al tiramisù, quando una sera, dopo cena, anziché riaccompagnarla subito a casa, andiamo a passeggiare nel centro di Milano, finché ci troviamo davanti al Duomo verso l'una di notte. La piazza era vuota, il Duomo illuminato, la serata perfetta, Giorgia stupenda. Ci abbracciamo, lei sopra un gradino e io sotto, ci guardiamo negli occhi e ci baciamo. Giorgia vive a Milano da diciannove anni, ma da quel giorno, dice, il Duomo per lei ha un altro significato!

* * *

Dal 15 marzo 2018, dopo esserci detti «ti amo», siamo ufficialmente fidanzati. Ufficialmente solo per noi, perché per qualche mese abbiamo continuato a vederci un po' di nascosto, visto che per Giorgia la figlia Sofi viene prima di tutto, anche prima di me. La mia sfida a quel punto era farmi accettare senza creare nessuno scompenso e nessun disagio all'equilibrio tra madre e figlia. E devo ammettere che, in effetti, era una sfida che mi metteva in ansia. Non si sa mai come può reagire un bambino.

Abbiamo affrontato la cosa insieme, Giorgia e io, con molta tranquillità, senza forzare i tempi. Partecipando a qualche cena a casa di amici, in cui io figuravo come «amico della mamma», finalmente ho conosciuto Sofi. Che bella. Una bimba, anzi, una ragazza (se la chiamo bimba si arrabbia) così buona, timida, educata.

C'è stato da subito un grande feeling. E a mano a mano tra me e lei si è creata una specie di amicizia molto allegra. Abbiamo cucinato insieme, abbiamo passato pomeriggi a guardare i film di *Harry Potter*, che io non avevo mai visto, abbiamo giocato, siamo usciti tutti insieme, insomma pian piano siamo diventati una famiglia. E adesso, ogni volta che entro in camera di Sofi per darle la buona notte e lei mi dice: «Fili, ti voglio bene», il mondo mi sembra stupendo.

Sono passati due anni da quel primo bacio davanti al Duomo di Milano, e il mio amore per Giorgia e Sofia aumenta sempre di più. Mi sembra di essere sempre stato con Giorgia, non ricordo più la vita senza di lei, e non posso immaginare di non averla accanto. A volte penso che se ci fossimo conosciuti prima sarebbe stato tutto ancora più perfetto, ma sono sicuro che se oggi siamo così innamorati è proprio grazie alle nostre esperienze passate.

Ci intendiamo su tantissime cose. Le nostre serate preferite sono quelle che passiamo a casa sul divano con una bella coperta calda e i nostri tre cagnolini. Ci piacciono i film horror, o meglio, cominciamo a guardarli e poi cambiamo canale perché passiamo più tempo a coprirci gli occhi che a guardare la tv. Proprio mentre scrivo queste parole, sono le otto di sera, lei è sul divano, si gira verso di me e mi dice: «Io adesso ordino le pizze!» Lei è così, non immaginatela tutta dieta e fitness, anzi, è una golosa cronica e io la amo anche per questo.

Ci piace viaggiare, esplorare, conoscere altre culture, fotografare tutto, imparare le usanze dei Paesi che visitiamo, e in questo Giorgia è anche più temeraria di me. Poi, ogni tanto, anche un po' di totale relax non ci dispiace.

L'elemento che ci unisce di più è il mare. Siamo nati e cresciuti in una città di mare, lei a Cagliari, io a Pesaro. Sono mari completamente diversi, lo so, ma entrambi ne sentiamo un richiamo innato e fortissimo.

Quando sono andato a Cagliari (più precisamente a Quartu) e ho conosciuto i suoi genitori, ho capito da chi Giorgia ha ereditato il suo senso dell'umorismo, che riempie le mie giornate di sorrisi e risate: da sua mamma Susi. Una donna spassosissima, sempre con la battuta pronta, mentre il padre Renzo è il tipico uomo sardo tuttofare. Sembrano Sandra e Raimondo di *Casa Vianello*. Sto cercando persino di imparare qualche parola in dialetto. Poiché alla prima cena da loro Susi ha cucinato talmente

tanta roba che stavo per scoppiare, ho imparato subito a dire: «*Bastada, aici, non tengu prusu famini*», basta, grazie, non ho più fame.

Adoro la sua famiglia e lei adora la mia. La prima volta che è venuta a Pesaro, mia madre ha preparato una cena luculliana, una cosa tipica delle mamme. Tra le mille portate, non poteva mancare la piadina, fatta appositamente a forma di cuore, solo per Giorgia.

Prima di terminare questo libro le ho chiesto di sposarmi. L'avrei fatto anche prima, ma la brutta vicenda che mi ha colpito ha frenato molti miei progetti. Ho sempre pensato di dover fare i passi importanti solo con la mente libera da ogni brutto pensiero. Eppure l'ultimo anno, il periodo più brutto, o almeno più difficile, della mia vita, è diventato anche il più bello. Sembra un paradosso, ma la vita è strana e non finisce di stupirmi.

Bagnino per caso

ERO proprio insieme a Giorgia, nell'estate 2019, quando è capitata una cosa che ha fatto parecchio rumore e che perciò voglio raccontare nei dettagli.

Eravamo in Sardegna, in Costa Rei, e precisamente alla spiaggia del *Tamatete*. Le nostre vacanze erano cominciate solo da una settimana. Era una giornata stupenda, un po' ventilata, come sempre in Sardegna. Insieme a noi c'erano anche i miei genitori, mio nipote Paride, Sofia, insomma eravamo una famiglia che si rilassa al mare.

Giorgia e io stavamo sulla riva, in acqua, a giocare a palla. A un certo punto, vediamo rotolare un grosso gonfiabile rosa a forma di cigno, che il vento spinge verso il largo. E dietro, alcune persone che lo inseguono, urlando, prima correndo e poi a nuoto.

Ma dopo un po' le urla cambiano, sembrano una richiesta di aiuto. Ed è proprio Giorgia a farmelo notare: «Guarda, Fili, c'è qualcuno in difficoltà, vai a salvarlo».

Io d'istinto mi tuffo, faccio qualche bracciata, ma poi mi fermo. La situazione non mi è chiara: non è che questi urlano solo per farsi recuperare il loro gonfiabile?

E lei: «No, davvero, là c'è un uomo che sta annegando...»

Allora mi rimetto a nuotare seriamente e lo raggiungo. In effetti era già oltre le boe, parecchio lontano dalla riva. Ma solo quando gli arrivo vicino, vedo che le persone sono due: uno era pietrificato dal terrore e stava visibilmente male, mentre l'altro stava a galla, sapeva nuotare, e urlava chiedendo aiuto per l'amico.

Ora, io non sono un bagnino, ho quelle poche nozioni basilari di salvataggio che conosciamo tutti. Mi è sembrato che la prima cosa da fare fosse contenere il suo panico. Perciò mi avvicino a lui e gli dico: «Senti, io sono campione del mondo di nuoto, stai tranquillo, ora ti salvo...» Lo

afferro e lo tengo a galla appoggiato sulla mia gamba, mentre vediamo arrivare il gommone di salvataggio con i bagnini. L'uomo però era molto robusto, con un fisico da culturista, e non si riesce a issarlo a bordo del gommone.

Allora propongo una soluzione: lo tengo io, mi aggrappo al gommone e pian piano torniamo a riva. Ma per i bagnini la manovra non è corretta, troppo pericolosa secondo le norme di sicurezza. Perciò il gommone se ne va e poi ci raggiunge di nuovo con un materassino su cui viene sistemato l'uomo.

Così, nuotando e spingendo il materassino, lo riportiamo a riva, dove nel frattempo era arrivato il medico. In effetti, l'uomo era cianotico, non respirava bene, era in stato di choc, una scena abbastanza impressionante, tanto che Giorgia aveva già portato via Sofia e Paride perché non assistessero al soccorso.

Una volta affidato l'uomo al medico, io me ne torno all'ombrellone e basta, la cosa sembrava finita lì, anche se parecchie persone della spiaggia, è ovvio, sono venute a congratularsi con me. Soprattutto, mi ha ringraziato il compagno del ragazzo che stava annegando. Mi ha raccontato che loro due si erano sposati il giorno prima, quindi era la loro luna di miele. Ho pensato: che fortuna, ho salvato un matrimonio che altrimenti sarebbe finito subito.

La cosa strabiliante è quel che è accaduto nei giorni successivi, dopo che la notizia del salvataggio è finita sui giornali (compreso il *New York Times*) e nei telegiornali. Sono arrivate decine e decine di chiamate e di messaggi letteralmente da tutto il mondo, sia sul mio telefono sia su quello di Giorgia. Per non dire di quanti giornalisti mi hanno chiesto interviste su quanto era accaduto. Ma ho detto di no a tutti. Alla fine, avevo solo fatto la cosa più logica e sensata, non mi sentivo un eroe. Però ero contento di aver potuto aiutare una persona, grazie al mio sport, al nuoto.

L'udienza a Losanna

L'ULTIMA parte di questo libro è scritta praticamente in presa diretta con gli avvenimenti, il più importante dei quali è l'udienza al TAS di Losanna, che si è tenuta il 4 novembre 2019.

Partiamo in macchina per la Svizzera il pomeriggio del 3 novembre. Sono con il mio collegio difensivo, l'avvocato Maria Laura Guardamagna, l'avvocato Paolo Careri, Giovanni Pescarzoli, procuratore generale emerito e con mia madre. Poiché Giorgia non poteva venire (quel giorno giocava il Milan) ho chiesto la presenza di mia madre. Si sa, quando sei veramente in difficoltà, chiami la mamma.

Io avevo protetto lei e il babbo da tutta questa vicenda, perché sapevo quale dispiacere potesse dar loro il coinvolgimento del figlio in un caso di doping, per quanto falso. I miei genitori, comunque, hanno letto tutte le carte del processo, tutte le intercettazioni e sono stati presenti a diverse udienze. Avendo visto come (non) funziona la giustizia sportiva, con non poca fatica hanno superato lo choc e la tristezza che ne è derivata. Li ha aiutati soprattutto il fatto di vedermi sicuro, tranquillo, sempre convinto delle mie ragioni, della mia innocenza.

Facciamo il viaggio tutti insieme e intanto chiacchieriamo piacevolmente, anche se in realtà io sono molto teso, perché mi chiedo se il TAS sarà un organo che agirà correttamente e affronterà seriamente la nostra istanza, o se invece preferirà lavarsene le mani.

Ma la «spedizione» in Svizzera non comincia affatto bene.

Arrivati a Losanna verso sera, andiamo in hotel, ci diamo una rinfrescata, e scendiamo a cena. E proprio lì, nel ristorante dell'albergo, chi troviamo seduti a un tavolo? Il procuratore della NADO Pierfilippo Laviani, il suo vice Angelo Lano, la loro segretaria e un quarto uomo, uno dei testimoni del mio processo. E di chi si tratta? È il comandante dei NAS che aveva

condotto le indagini, quello che aveva fatto irruzione nello studio di Porcellini nel giugno del 2016.

Immaginate il mio stato d'animo. Chi mi accusa è a cena con un testimone, che in teoria dovrebbe essere *super partes*. Gli avvocati, invece, mi tranquillizzano: «Filippo, non devi stupirti, loro fanno parte dell'accusa, sono schierati dalla stessa parte».

Voglio ricordare che, all'epoca delle indagini, il comandante dei NAS era stato criticato nella sentenza emessa all'esito dell'inchiesta penale del Tribunale di Pesaro sia per l'esagerata attenzione che mi aveva dedicato con intercettazioni e controlli, sia perché, non avendo mai fatti concreti da riportare (nessun passaggio di materiale, nessuna flagranza di reato), nei verbali lasciava spazio alle sue supposizioni: non ho visto niente, ma secondo me è successo questo.

Queste le parole del Tribunale di Pesaro: «[Il comandante dei NAS, *N.d.R.*] la interpretò trattarsi di una partita di sostanze dopanti destinate ai due atleti... mentre tutta la conversazione fa solo continui riferimenti a integratori notoriamente leciti». E poi il Tribunale continua : «Il teste Filippo Magnini, la cui lunga deposizione è direttamente proporzionale all'interesse evidenziatosi nei suoi confronti nell'indagine...» E sempre il Tribunale conclude: «Quantunque, pur nell'accertata assenza da parte dei NAS di alcun passaggio di sostanze vietate dall'imputato Porcellini al nuotatore Magnini, l'istruttoria si è dilatata enormemente sulla posizione di Magnini Filippo, oggetto, oltre che di appostamenti e osservazioni di PG, di numerosissime intercettazioni telefoniche».

Comunque, nella sala del ristorante, io fotografo il simpatico gruppetto a cena, nonché il momento in cui escono a braccetto insieme. Sono agitato, scrivo a Giorgia, lei mi dice: «Stai tranquillo, pensa a me e a Sofi, vai a riposare».

La notte dormo bene, senza ansia.

La mattina, belli carichi, leggermente in tensione, facciamo colazione, chiamo Giorgia e mi preparo. Arriviamo al TAS per la convocazione delle 9.30.

La sede del tribunale è una sontuosa villa d'epoca con parco. Ci fanno aspettare per un'ora. Poi entriamo. Di fronte a noi, tre giudici dicono di aver letto tutte le memorie che abbiamo depositato. Ma subito accade una cosa preoccupante.

Due mesi prima, la mia difesa aveva allegato la recente sentenza che ha assolto Guido Porcellini dai capi d'accusa relativi al doping. Pur colpevole di altri reati, infatti, il medico è stato scagionato dall'accusa di aver fornito sostanze dopanti agli atleti. Una sentenza che praticamente svuota di senso tutto il teorema costruito dalla NADO contro di me.

Ovviamente, la controparte ha avuto la possibilità di leggere il documento e fare la sua replica. Aveva un mese di tempo, fino al 23 ottobre. Noi però l'abbiamo ricevuta solo il 28 ottobre, pochi giorni prima dell'udienza del 4 novembre al TAS. La mia difesa, nonostante i tempi molto ristretti, produce comunque delle considerazioni in merito, che vengono presentate al TAS. Gli arbitri accettano il documento e si prendono il tempo per esaminarlo. Ma Laviani si oppone. «Perché?» chiede l'arbitro TAS. «È nel loro diritto controreplicare.»

Laviani: «No, non l'accettiamo».

L'arbitro gli concede allora altri dieci giorni per poter elaborare un'ennesima replica, in modo che possano avere ancora l'ultima parola. Laviani rifiuta.

Il mio avvocato Guardamagna protesta: «Così vengono negati i diritti della difesa... allora diventa tutta una farsa». Gli arbitri TAS comunque accettano il deposito.

Comincia l'udienza. La parola spetta a noi, perché siamo noi che abbiamo fatto ricorso contro la sentenza di squalifica. Un discorso di circa quarantacinque minuti. La Procura NADO replica per un'altra ventina di minuti, poi chiama i suoi testimoni. E il disgusto comincia a salire.

Il primo testimone è il comandante dei NAS, quello visto in albergo con Laviani la sera prima (avrei voluto chiedergli: «Ehi, com'è andata la cena?»).

Il testimone cita con precisione frasi tratte dalle intercettazioni, che in teoria non dovrebbe neppure avere ascoltato, perché non è lui che le raccoglie materialmente. E tuttavia «si ricorda benissimo» di espressioni e brani di discorsi avvenuti quattro anni prima: solo quelli che lui ritiene compromettenti per me, naturalmente. Quando invece gli vengono citate frasi a mio favore, allora dice: «Non ricordo esattamente, è passato molto tempo...»

A proposito del fatidico pomeriggio del 10 giugno 2016 contraddice quanto riportato nel verbale. Gli viene fatta notare l'incoerenza tra le sue

stesse dichiarazioni, e la mia difesa sottolinea le discrepanze. Insomma, non mi pare abbia fatto una bella figura. Finita la sua testimonianza, usciamo tutti per cinque minuti di pausa. A quel punto il comandante dei NAS si avvicina alla segretaria della NADO e le chiede: «Come sono andato? Ho risposto bene?» senza accorgersi che dietro ci siamo io e mia madre a osservare la scena. Io lo saluto stringendogli la mano e – da ex carabiniere – gli dico: «Si vergogni».

Il secondo testimone dell'accusa è la dottoressa Claudia Trippetti del laboratorio di analisi di Perugia, persona che io non avevo mai visto prima. Lei esordisce così: «Farnetani mi chiamò chiedendomi se Magnini poteva fare degli esami del sangue».

Il mio avvocato interviene subito: «È proprio sicura?»

«Sì, certo.»

«A noi risulta che Farnetani chiamò un suo amico dicendo: ‘Ci sono alcuni atleti – non indicati per nome – che vogliono fare esami per controllare dei prodotti...’ Le ricordiamo che la falsa testimonianza è un reato penale...»

Insomma, a mano a mano nel corso dell'interrogatorio viene fuori che io non ho mai avuto alcun contatto con la Trippetti, non sono mai stato nel suo laboratorio, il laboratorio stesso non fa neppure esami del sangue, ma solo delle urine... un cumulo di inesattezze e superficialità, che però a me sono costate care.

Dopo oltre cinque ore di udienza gli arbitri del TAS chiedono di ascoltarmi per chiarire alcuni passaggi. Mi chiedono dei funghi, cosa significa «anabolizzare», e altre cose. Io rispondo a tutto.

Poi, mi fanno una domanda che mi sorprende: «Filippo, perché hai speso tanto denaro per essere qui oggi?» Già, perché? È un'ottima domanda, che richiede una risposta molto sincera.

«Io sono qui perché voglio che venga fuori la verità, voglio che tutti sappiano cosa mi è successo, dato che poteva succedere anche ad altri, e quelli magari non avrebbero avuto né mezzi economici né sufficiente forza interiore per difendersi, come invece ho fatto io. Perché sono stato accusato di cose infamanti, il mio nome è stato associato al doping, si è scritto che avrei assunto sostanze proibite provenienti dalla Cina. Tutto in assenza di prove, ma tutto finito sui giornali di mezzo mondo. Perché la mia reputazione è macchiata. Sono stato escluso dal mondo del nuoto. Non

posso lavorare per la Federazione (l'unica istituzione che mi è stata vicina, nelle figure di Paolo Barelli, Roberto Del Bianco, Laura Del Sette e Marco Bonifazi). Non posso premiare un ragazzo che vince una medaglia. Non posso entrare in una piscina del CONI.

«Sono qui perché i compagni di scuola di mio nipote gli hanno chiesto se suo zio fosse un drogato. E perché ho dovuto spiegare a Sofia cosa significa la parola 'doping' e rassicurarla che non sarei andato in galera.

«Sono qui perché lo devo ai miei genitori, che mi hanno seguito per anni, facendo tanti sacrifici. Perché, infine, voglio rialzare la testa, essere fiero della mia carriera. Per ribaltare questa ingiustizia, io ho mobilitato tutte le mie risorse economiche e personali, dal vendere la mia casa di Roma a prendere farmaci per dormire...»

E a un certo punto mi sono venute le lacrime agli occhi e ho detto agli arbitri: «Queste lacrime mi fanno arrabbiare, perché dimostrano che la Procura mi ha piegato. Però non mi ha spezzato. Credo ancora che si possa rimediare a una palese montatura che non sta in piedi da nessuna parte».

Si passa alle arringhe degli avvocati. Prima i miei, che ribadiscono il fatto che a oggi non sappiamo ancora quale sarebbe la presunta sostanza associata a me, e poi proseguono la difesa per una ventina di minuti.

Tocca quindi al procuratore Laviani, il quale esordisce così: «Io posso accusare uno di omicidio anche se non trovo il cadavere, cioè la prova». Poi, come se fino a quel momento non si fosse detto niente di niente, non fa altro che rileggere gran parte delle intercettazioni, a sostegno del suo teorema accusatorio. Di nuovo la sua versione dei fatti, ribadita per quasi un'ora, stremando tutti i presenti. In chiusura, afferma che la mia condanna a quattro anni di squalifica è corretta e proporzionata al reato, considerato che la richiesta iniziale era di otto anni.

Gli arbitri lo interrompono. Finisce l'udienza e ci comunicano che entro il 4 dicembre verrà emessa la sentenza. Così, ce ne torniamo a casa e aspettiamo il giudizio finale.

Nei giorni successivi, ho cercato di non pensare più alla vicenda giudiziaria. Avevo fatto tutto quello che potevo, convinto che la verità sarebbe emersa, perché ho sempre creduto nella giustizia.

La mattina del 4 dicembre mi sveglio ben consapevole che quel giorno sarebbe arrivato il verdetto finale. A metà pomeriggio suona il telefono. Salto dalla sedia, è il mio avvocato. Pulsazioni a mille, comincio a sudare. «Filippo, nessuna sentenza. Hanno deciso di prendersi più tempo.» Come più tempo? Quanto?

La sentenza viene posticipata al 23 gennaio. E io mi arrabbio, perché ogni giorno che passa è un cumulo di stress, malumore e stanchezza, alla fine di una vicenda che si trascina ormai da tre anni. Così, consigliato anche dai miei genitori e da Giorgia, smetto di rimuginare sull'esito e provo a vivere la mia vita come se questo capitolo fosse già chiuso.

Il 23 gennaio è stata forse la giornata più brutta di questa lunga attesa. Sono rimasto a letto senza avere la voglia di alzarmi né di mangiare. Sentivo solo un gran bisogno di stare da solo. Verso le 16 scendo dal letto e mi avvicino a Giorgia. Proprio in quel momento squilla il telefono. Vedo il numero del mio avvocato, ma non voglio rispondere. E Giorgia mi rassicura: «Amore, stai tranquillo. Dai, rispondi».

Maria Laura, l'avvocato, mi dà questa notizia: «Filippo, non so più cosa pensare. Si sono presi altri venti giorni».

Non ci credo. Non so se piangere o ridere, se sto vivendo una commedia o una tragedia. Tutti in famiglia ci siamo domandati cosa ci fosse sotto. Sono normali questi rinvii? Cosa significheranno? Saranno un segnale positivo o negativo?

E ancora non è finita. Passa questo periodo di attesa e si arriva al 13 febbraio, termine fissato per la sentenza. Invece no. Altra telefonata dell'avvocato e una nuova data: 27 febbraio. In pratica, dal 4 novembre 2019, giorno del ricorso al TAS, alla nuova scadenza, sono passati tre mesi e ventitré giorni.

Ma finalmente arriva il 27 febbraio, il giorno più bello.

Sono le 7.30 del mattino. Il nostro piccolo cucciolo Cocco, l'ultimo arrivato, è salito fino in camera per svegliarci. Il mio sonno è leggero da anni, e mi accorgo subito di lui. Apro gli occhi, lo riporto di sotto, ma il mio pensiero corre alla sentenza. Il TAS apre alle 9, chissà se finalmente si pronuncerà? Si alza anche Giorgia e, dopo aver fatto colazione, ci mettiamo sul divano a guardare la tv, fingendo una certa tranquillità.

Il telefono squilla alle 11.25. Sento solo le urla dell'avvocato: «Filippo, abbiamo vinto! Abbiamo vinto!» Poi, mi legge alcune frasi della sentenza,

le motivazioni... Io però non capisco nulla, sono già abbracciato a Giorgia e continuo a chiedere: «Ma abbiamo vinto *in tutto?*»

Ho sempre visualizzato il momento in cui l'avvocato mi avrebbe detto: «Hai vinto». Un po' come quando vi raccontavo che un campione visualizza la gara avendo sempre in mente lo stesso risultato: la propria vittoria.

Pensavo che avrei gioito urlando a squarciagola in modo liberatorio. Invece ho fatto un sospiro, ho guardato Giorgia, le ho sorriso e ho detto: «Ho vinto, è finita».

Saluto l'avvocato e chiamo i miei genitori. «Mamma, è arrivata la sentenza.»

«Dimmi, Fili.»

«Sono stato assolto in pieno. Abbiamo vinto.»

E lei fa quello che avrei voluto fare io, si mette a urlare. E poi a piangere. «Mi tremano le gambe, sto per svenire.» E il babbo subito dopo: «Non sento più il cuore, eppure sono vivo».

Ci stringiamo in un abbraccio virtuale. Anche per loro è finito l'incubo nel quale il loro figlio era rimasto imprigionato.

Col passare delle ore, rispondendo a messaggi, telefonate, post sui social, torno a sentirmi l'atleta che ero, che sono. «Tu lo sei sempre stato», mi ha detto Giorgia.

Insomma, il 27 febbraio 2020 l'incubo si è dissolto. Il TAS mi ha scagionato completamente dall'accusa di tentato doping. In fondo, nella mia vita è sempre stato così: le gare più importanti le ho vinte negli ultimi metri e proprio per questo ho imparato a non mollare mai, perché puoi sempre fare un'altra bracciata, dare un altro colpo di gambe, per toccare il traguardo.

Le accuse messe in piedi dalla Procura della NADO si sono dimostrate infondate. Finalmente il TAS, con questa sentenza, ha riconosciuto in pieno la mia correttezza di uomo e di atleta, e mi ha restituito la mia vita. È una gioia immensa, che condivido con voi, insieme a un messaggio per tutti: quali che siano le vostre battaglie, le vostre difficoltà e i vostri problemi, ricordatevi che non siete soli. Credete e lottate con tutte le forze fino alla fine, perché è solo con l'ultima bracciata che tocchi il muro, alzi la testa e capisci che hai vinto.

La resistenza dell'acqua

SPESSE mi chiedono cosa farò in futuro. Me lo chiedo anch'io, naturalmente. La tv è un ambiente che ho già frequentato e conosciuto e dove mi muovo con una certa disinvoltura, grazie alla simpatia e spontaneità che mi vengono riconosciute.

Adesso, con la vicinanza di una professionista come Giorgia, quel mondo sta diventando anche per me una prospettiva di lavoro molto concreta. Già abbiamo condotto insieme, Giorgia e io, un programma radiofonico del mattino, *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, su Radio Lattemiele, dove si chiacchiera e si discute, con ironia e leggerezza, delle diversità tra uomini e donne nella vita e nell'amore. E stiamo lavorando a un format televisivo, di cui è già stata realizzata la puntata pilota, andata in onda l'estate scorsa con il titolo *Assaggi d'amore*.

Ma ho anche un progetto importante nell'ambito sportivo, il settore che per me rimane sempre al primo posto. Il progetto si chiama *Remind. Know to Win* e sarà un tour itinerante e totalmente gratuito per i partecipanti, a contatto diretto con me, con Claudio Rossetto, mio storico allenatore, con il nutrizionista Luca Di Tolla e con l'esperto di apnea Mike Maric più uno *special guest* a ogni tappa. Incontreremo nuotatori di tutta Italia – bambini, ragazzi, giovani e adulti – desiderosi di conoscere e vivere un'esperienza unica. Offriremo consigli pratici, segreti professionali, e le regole principali per una salute ottimale, tutto quel che occorre sapere per stare bene e vivere al meglio il proprio sport.

C'è un'altra cosa importante, nata nell'ultimo periodo, un progetto molto particolare, partito da un'idea di Raoul Bova, che ho conosciuto anni fa, partecipando con un piccolo cameo alla sua fiction intitolata *Come un delfino*. Raoul è una persona squisita, molto gentile. Mi è capitato di incontrarlo, qualche anno dopo quel primo contatto, al programma di Fabio

Fazio, *Che tempo che fa*, proprio poche settimane dopo che avevo annunciato il mio ritiro dall'attività agonistica.

Eravamo alla tavolata di Fazio, quando a un certo punto Raoul racconta che anche lui era stato un buon nuotatore prima di fare l'attore e il regista, infatti si è sempre sentito anche un atleta: suo padre credeva molto nelle sue potenzialità di campione. Ma poi il padre era venuto a mancare e lui era dispiaciuto di non avergli mai dato quelle soddisfazioni sportive che avrebbe desiderato. «E visto che qui c'è Filippo Magnini, vorrei poter dedicare un record del mondo a mio padre. Vuoi battere un record del mondo insieme a me in una staffetta in categoria Master?»

Il mio primo pensiero è stato: incidenti, ho appena smesso di gareggiare e mi tocca ricominciare ad allenarmi? Ma la richiesta di Raoul era talmente sentimentale, fatta col cuore in mano, che ho detto: «Sì, ma certo».

Oltre a noi due, bisognava decidere chi chiamare – tra gli ex nuotatori – per formare il quartetto della staffetta. E allora ho pensato subito a Massimiliano Rosolino e a Emiliano Brembilla, visto che l'unica medaglia olimpica (un bronzo) nella staffetta l'avevamo conquistata noi tre, con Simone Cercato, ad Atene 2004. Per la nuova sfida, ci sarebbe stato Bova al posto di Cercato.

La cosa nasce così e va avanti davvero. Cominciamo a incontrarci tutti e quattro e ad allenarci. E Raoul decide anche di filmare il tutto, per documentare la nostra avventura verso il record del mondo. All'inizio eravamo tutti un po' arrugginiti, Bova direi quello più fuori esercizio. Ma continuiamo a crederci.

Passiamo un periodo al Lago del Salto, vicino a Roma, un luogo importante per Raoul, che ha una casa lì. Si crea un gruppo molto forte di amici, quasi una famiglia, alla quale si è aggiunto poi anche Manuel Bortuzzo, il giovane nuotatore rimasto coinvolto in una sparatoria a Ostia.

Così, la sfida di voler conquistare un record mondiale, pian piano è diventata la storia di cinque uomini, cinque atleti, che spesso vengono visti come miti, come vincenti assoluti, mentre abbiamo anche delle fragilità, delle cadute, delle cicatrici. E tutto questo, insomma, è diventato un film (la co-regia è di Marco Renda), che è attualmente in lavorazione.

Raoul è stato capace di tirare fuori cose pazzesche da me e anche dagli altri. Per esempio, ho scoperto momenti della vita di Rosolino che non conoscevo e non avrei mai immaginato, e così pure di Emiliano. Poi, ci

siamo tutti affezionati alla sorella di Raoul, Tiziana, che ci faceva da mamma e ci preparava lo zabaione al mattino...

È stata una grande esperienza, molto bella. E Raoul è diventato un grande amico. Il record non l'abbiamo ancora raggiunto, ma andiamo avanti e ci proveremo. Questa idea un po' folle di conquistare un record del mondo è stata soprattutto una spinta a fare sì che tutti noi ci ributtassimo in acqua e ricominciassimo a nuotare, a rimetterci in gioco, ad andare avanti nella vita.

E forse è anche grazie a questa esperienza, che ho ricominciato ad allenarmi seriamente. Nel periodo della squalifica, però, non ho potuto frequentare piscine del CONI, né nuotare insieme ad atleti e squadre agonistiche. Dovevo adeguarmi a vasche da 20 metri, in orari improbabili, senza nessuno che mi prendesse i tempi. Dopo ventisette anni di gare e di medaglie per il mio Paese, ero una specie di «clandestino di piscine».

Oggi, tornare in acqua mi dà una gioia che è difficile spiegare, un insieme di sensazioni pazzesche. Tirare fuori i vecchi costumi, rispolverare gli occhialini, riprendere la sacca da nuoto e preparare lo zaino, mi fa tornare indietro con gli anni.

Appena entro in vasca sento l'odore del cloro, fastidioso per tanti, ma che per me è casa. Poi guardo l'acqua, la mia compagna di avventure e penso che in questi ventisette anni ho percorso una distanza pari a due volte e mezzo la circonferenza della Terra, con le mie sole braccia.

In acqua mi sento come un pesce che ritorna finalmente nel suo elemento. Appena mi tuffo tutto il mio corpo reagisce, lo sento in ogni singola parte. Si chiude un cerchio, faccio un check-up di me stesso. Mi piace tutto, sorrido. Mentre nuoto posso smettere di pensare. Resta l'unica resistenza che è bello sfidare. La resistenza dell'acqua.

Ringraziamenti

DOVREI ringraziare davvero molte persone ma, non me ne vogliono gli esclusi, ho deciso qui di menzionarne poche, le più care e a me vicine.

Innanzitutto i miei genitori Gabriele e Silvia, mia sorella Laura e mio nipote Paride, che mi hanno accompagnato e sostenuto da sempre.

Ringrazio Giorgia e Sofi per amarmi, per proteggermi, per consigliarmi, per farmi sentire importante e per rendere la mia vita speciale ogni giorno.

Ringrazio Claudio Rossetto, il mio coach, per avermi fatto realizzare il sogno di diventare campione del mondo.

I miei amici, quelli con la A maiuscola, perché ci siete sempre stati, come io ci sarò per voi.

Ringrazio i miei avvocati per il lavoro svolto con passione e amicizia, e per avermi detto subito: «Filippo sarà molto difficile vincere perché purtroppo non hai fatto nulla».

Ringrazio tutte le persone che ancora oggi mi avvicinano e mi ricordano quanto si sono emozionate per i miei risultati.

E infine ringrazio voi lettori, che avete questo libro fra le mani e avete avuto modo di conoscermi un po' più da vicino.

Inserto fotografico



Alle Olimpiadi di Atene del 2004, bronzo nella staffetta 4×200.
Da sinistra: Simone Cercato, io, Emiliano Brembilla, Massimiliano Rosolino. (© Getty Images)



L'oro ai campionati europei di Madrid nei 100 metri stile libero nel 2004. (© Getty Images)



Il mio primo titolo mondiale a Montréal nel 2005 con Roland Schoeman (a sinistra) e Ryk Neethling. (© Getty Images)



Medaglia d'oro nei 100 metri stile libero ai campionati europei di Budapest del 2006. (© Getty Images)



Con Claudio Rossetto a Budapest nel 2006, dove ho vinto tre ori e un bronzo.



Campione del mondo per la seconda volta a Melbourne nel 2007 ex-aequo con Brent Hayden. (© Getty Images)



La medaglia d'oro dei 100 metri stile libero a Debrecen nel 2012. (© Getty Images)



Terzo oro nei 100 metri stile libero ai campionati europei a Debrecen nel 2012. (© *Getty Images*)



Nel 2015 ai mondiali di Kazan, in Russia, bronzo nella 4×100 stile libero, con (da sinistra) Marco Orsi, Luca Dotto e Michele Santucci.



Il mio addio al nuoto il 2 dicembre 2017, dopo aver vinto il bronzo ai campionati italiani a Riccione. (© Getty Images)



Nel 2016, festa per i sessant'anni di mio babbo: i miei genitori, mia sorella Laura e mio nipote Paride.



A Celebrity MasterChef con mia sorella Laura nel 2017.



Con Giorgia a Milano nel 2018. (© Getty Images)



Con Giorgia in Sardegna nell'estate 2019. (© *Piergiorgio Pirrone*)



Con Luca Di Tolla, nutrizionista, e Mike Maric, esperto di apnea, nel 2020 abbiamo dato vita al progetto *Remind. Know to Win.* (© Federico Ficarra)



Con Mara Maionchi.



Con Valentino Rossi.



Con il mio mito, Bud Spencer.



Con Giorgio Armani.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.sperling.it

www.facebook.com/sperling.kupfer

La resistenza dell'acqua

di Filippo Magnini con Paolo Madron

Proprietà Letteraria Riservata

© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato per Sperling & Kupfer da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788893429290

COPERTINA || FOTO © ELEONORA PROIETTI | ART DIRECTOR: FRANCESCO
MARANGON | GRAPHIC DESIGNER: CARLO MASCHERONI

Sommario

Copertina

L'immagine

Il libro

Gli autori

Frontespizio

Una palla di cannone

Il destino nella pioggia

Prima lezione di sport e di vita

Piccoli e grandi

Tutto scuola e piscina

Metamorfosi della rana

Una squadra fortissima

Claudio Rossetto, un secondo padre

Vita da matricola

Vincere di rabbia

Atene 2004: il botto

Da Torino a Roma

A Montréal si fa la storia

La fatica di essere campioni

L'incoronazione di «re Magno»

Nonno Guido se ne va

Il costume strappato

Il secondo oro mondiale

L'anno dei supercostumi

Avversari in vasca, amici nella vita

Celebrità fuori dalla piscina

Il ritiro dalle gare

Il giorno più buio

Primi problemi con Porcellini

Siamo quello che mangiamo

10 giugno 2016

Un giorno in Procura

Altri interrogatori

Il teorema accusatorio
Un sacco di «perché»
Una «faccenda personale»
«Il pacchetto è chiuso»
Il ricorso a Losanna
Con Giorgia la vita riparte
Un bacio davanti al Duomo
Bagnino per caso
L'udienza a Losanna
La resistenza dell'acqua
Ringraziamenti
Insero fotografico
Copyright